नारी-विज्ञान

अनुवादक—

विष्णुदत्त शुक्ल ।

दाम्पत्य-ग्रन्थावली—तृतीय पुष्प

नारी-विज्ञान

अनुवादक—

पं० विष्णुदत्त शुक्ल

सहकारी सम्पादक 'प्रताप' कानपुर।

प्रकाशक—

सरस्वती सदन

७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता।

सोल एजण्ट्स—

पाठक एण्ड कम्पनी,

७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता।

प्रथम बार १००० | जनवरी १९२६ | मूल्य सादी २) रेशमी जिल्द २॥)

प्रकाशक—

पं० शिवशंकर मिश्र

सञ्चालक—

सरस्वती सदन

७२ बी, वाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता।

पुस्तक मँगानेका पता—

पाठक एण्ड कम्पनी,

७२ बी, वाराणसी घोष स्ट्रीट,

कलकत्ता।

भूमिका

इस समय हिन्दी लेखकोंकी प्रवृत्ति नारी-विज्ञानकी ओर आकृष्ट हुई है। यह प्रसन्नताकी बात है। हिन्दी भाषामें इस विषयका अभाव सा है। इसकी पूर्त्तिकी आवश्यकता है। इस ओर विद्वान लेखकोंकी प्रवृत्तिका आकृष्ट होना हिन्दीके लिए सौभाग्यका विषय है। किन्तु अभी तक जितनी पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, वे आवश्यकताकी पूर्ति के लिए नहींके बराबर हैं। अंग्रेजी भाषामें इस विषयमें जितने अनुसंधान, जितनी विवेचना और जितने परिश्रमके साथ ग्रन्थ रत्न रचे गये हैं और रचे जा रहे हैं, उसका अनुमान करते हुए अपनी वृत्तियाँ एक हँसो खेल सी मालूम होती हैं। अपने अनुभव और ज्ञानके आधार पर जो मौलिक पुस्तकें लिखी गयी हैं, उनमें अभी बहुत कुछ परिवर्द्धन और संशोधनकी आवश्यकता है। प्रथमतः तो ऐसे ग्रन्थ नाम मात्रके ही हैं। द्वितीयतः जो हैं भी वे अधूरे। फिर भी लेखकोंकी इस ओरकी प्रवृत्तिको ही हम सन्तोषकी दृष्टिसे देखते हैं।

भूमिका

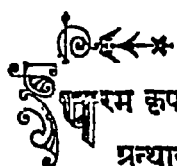
मौलिक ग्रन्थोंके अतिरिक्त अनुवाद भी प्रकाशित हुए हैं। हमारी धारणा है, कि अनुवाद ग्रन्थ इस विषयके मौलिक ग्रन्थोंकी अपेक्षा अधिक अच्छे और उपयोगी हैं। कारण स्पष्ट है। मौलिक ग्रन्थोंकी अपेक्षा अनुवाद ग्रन्थोंका अनुभव और ज्ञान अधिक परिपक्व और अधिक पूर्ण है। प्रस्तुत पुस्तक भी डाक्टर हेनरी चेवेसी ई० आर० सी० एस० लिखित एक अंग्रेजी पुस्तक 'Advice to a wife on the management of her own health' का अनुवाद है। हमारे ऊपरके कथनसे यह न समझना चाहिए कि हम अपनी पुस्तककी प्रशंसामें यह व्याजस्तुति कर रहे हैं। हमारा यह ग्रन्थ अच्छा है या बुरा, उपयोगी है या अनुपयोगी, इसका निर्णय तो हम अपने विज्ञ पाठक पाठिकाओं पर ही छोड़ते हैं। हमारे उक्त कथनका यही स्पष्ट अर्थ है, कि जो अभिधा द्वारा हम जान सकते हैं।

इस ओर प्रस्तुत विषयकी जो पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, उनमें स्त्रियोंके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें बहुत कम बातें लिखी गयी हैं। प्रस्तुत पुस्तक केवल स्वास्थ्य सम्बंधिनी है। इसमें स्वास्थ्यके विषयकी समस्त बातें आ गयी हैं। स्वास्थ्य-रक्षाके लिए जिन अन्य बातोंको जाननेकी आवश्यकता होती है, उनका समावेश भी पुस्तकमें सविस्तार किया गया है। सामान्य स्त्रियों और विशेषतः गर्भिणी और

भूमिका

प्रसूता स्त्रियोंको किस प्रकार रहना चाहिए, उन्हें किन किन नियमोंका पालन करना चाहिए, अपने बच्चोंका पालन पोषण किस रीतिसे करना चाहिए, सद्यःप्रसूत निर्जीव बालकमें किस प्रकार जीवन लाया जा सकता है, प्रसवके समय किन किन बातोंका ध्यान रखना चाहिए आदि समस्त आवश्यक बातें इसमें आ गयी हैं। अनुवाद करते समय इस बातकी विशेष रूपसे चेष्टा की गयी है, कि सारी बातें भारतीय ढँगसे आवें। जहां कहीं विदेशी प्रथाओंकी चर्चा थी वे स्थान छोड़ दिये गये हैं और जिन स्थानोंमें भारतीय प्रथाओंका उल्लेख होना आवश्यक समझा गया, वहां उनका उल्लेख भी अपने अनुभव और सामान्य ज्ञानके अनुसार किया गया है। अनुवादकी भाषा सरल और बामुहावरा बनानेकी विशेष चेष्टा की गयी है। वैज्ञानिक पुस्तकोंकी भाषामें सरलता लाना कितना कठिन होता है, यह उस विषयके लेखक ही जानते हैं। इसलिए यद्यपि हमें विश्वास नहीं होता, कि हम भाषाको सरल बनानेके अपने काममें सफल हुए होंगे, तथापि अपनी शक्ति भर चेष्टाके कारण हम नितांत निराश भी नहीं हैं। पाठक और पाठिकाएं हमारे इस कथनकी सारताका निर्णय:करेंगे।

—अनुवादक

प्रकाशकके दो शब्द

परम कृपालु परमात्माकी अनन्त कृपासे आज दाम्पत्य-ग्रन्थावलीका तृतीय पुष्प प्रकाशित हो रहा है। प्रस्तुत पुस्तक एक अंग्रेजी पुस्तकका अनुवाद है। इसके लेखक इसे और सन्तान-पालन विषयक एक दूसरी—येही दो पुस्तकें लिखकर अमर हो गये हैं। अंग्रेजी साहित्यमें इन पुस्तकोंका स्थान बहुत ऊंचा है और इनके न जाने कितने संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं। यह पुस्तक, जिसे लेकर आज हम अपने पाठकोंके सम्मुख उपस्थित हो रहे हैं, इन्हीं मेंसे एक है। इसका विषय स्त्रियोंका स्वास्थ्य है। दाम्पत्य-ग्रन्थावलीमें प्रकाशित जनन-विज्ञानमें भी इस सम्बन्धमें बहुत कुछ लिखा गया है। फिर भी, प्रस्तुत पुस्तकमें इस विषयपर इतने अच्छे ढंगसे और इतनी सरलता पूर्वक प्रकाश डाला गया है, कि दाम्पत्य-ग्रन्थावलीमें इसे गुम्फित करनेकी लालसाको हम संवरण न कर सके। आशा है कि हमारी ग्रन्थावलीके पाठकगण इसकी उपयोगिता स्वीकार करेंगे और अन्यान्य पुस्तकोंकी भांति इसे भी अपना कर हमें प्रोत्साहित करेंगे।

—प्रकाशक

विषय-सूची।

१—साधारण अनुभव।

विषय-सूची ।

विषय-सूची ।

२—मासिक धर्म ।

३—गर्भाधान ।

विषय-सूची।

४—प्रसव

विषय-सूची।

५—दुग्धपान ।

विषय-सूची ।

विषय-सूची।

नारी-विज्ञान ।

साधारण अनुभव

अपने अभिलषित विषयमें प्रवेश करनेके पहिले यह अच्छा है, कि कुछ प्रारम्भिक अनुभवोंका दिग्द‍र्शन करा दिया जाय। मासिक-धर्म, गर्भाधान, प्रसव और दुग्ध-पान आदि विषयों पर कुछ लिखनेके पहिले, हम अपनी पाठिकाओं का ध्यान साधारण अनुभवों की ओर आकर्षित कर देना चाहते हैं। हमारा विषय है स्वास्थ्य, उसकी

अभिलाषा उसकी प्राप्ति और उसकी रक्षा। यह मानव-समाजके सम्मुख उपस्थित करनेके योग्य सब विषयोंसे अधिक उत्तम विषय है। यह ऐसा विषय है, जिसपर हमें सबसे अधिक समय लगाना चाहिए और सबसे अधिक ध्यान देना चाहिए। जबतक इसका पूरा पूरा ध्यान न रखा जाय, तबतक इसकी रक्षा होही नहीं सकती। मनुष्यका शरीर कुछ ऐसा है, जिसके अस्वस्थ होनेकी सम्भावना सदा बनी ही रहती है। यदि मानव-शरीरका सुन्दर वाद्य-यन्त्र सदा सस्वर बना रहे और कभी बिगड़े नहीं, तो वास्तवमें एक आश्चर्यकी बात होगी। अपनी पाठिकाओंके सम्मुख जो विषय हम उपस्थित कर रहे हैं, वह बड़े महत्वका है और उसपर ध्यान देनेकी बड़ी ही आवश्यकता है। न जाने कितनी गृहदेवियां रोगसे व्यथित, हो रही हैं, न जाने कितनोंके गृह बालक विहीन हैं और न जानें कितनी दुर्बलताके कारण अपने आपको भार स्वरूप हो रही हैं! स्मरण करते हुए बड़ा दुःख होता है, कि देशकी असंख्य कुल-ललनायें स्वस्थ होनेकी अपेक्षा अधिकांशमें अस्वस्थ ही होती हैं। इसका परिणाम यह होता है, कि अनेक घर पुत्र-विहीन और अनेक गृहदेवियां वंध्या पड़ी रहती हैं।

आगे चलकर हम अपनी पाठिकाओंको इस प्रकारकी अस्वस्थता और तज्जन्य दुष्परिणामोंके कारण बतानेकी चेष्टा करेंगे और कुछ ऐसे नियम बतावेंगे, जिनके अनुसार कार्य करनेसे इन विपत्तियोंका अन्त हो जायगा। हमारा विषय स्वास्थ्य—स्त्रियोंका स्वास्थ्य है, और हमारा ध्यान विशेषतः ऐसे नियमोंपर होगा जिनके अनुसार काम करनेसे स्वास्थ्य सुधारा और रक्षित रखा जा सकता है। नारियोंके स्वस्थ होनेसे न केवल इतना होगा, कि वे गर्भाधानके योग्य हो जायंगी, प्रत्युत वे संसारको ऐसे रत्न प्रदान कर सकेंगी जो पूर्णतया स्वस्थ होंगे। यह अन्तिम लाभ बड़े महत्वका है। निर्बल और रोगी बालक, माता पिताके लिए चिन्ताके स्थान होते हैं और अपने तथा आसपासवालोंके लिए विपत्तिका घर। किसी देशके बालक ही, भविष्यत्‌में उस देशके स्त्री और पुरुष होते हैं और उन्हींपर उस देशकी विजय और महत्ता निर्भर होती है। अतः देशके लिए इससे अच्छी और कौन सी बात हो सकती है, कि उसके बालक स्वस्थ और बलवान हों। यह उसी समय हो सकता है, जब बालकोंकी जननी स्वस्थ और बलशालिनी हों। स्त्री की उपमा एक फल देनेवाले वृक्षसे दी जा सकती है। जिस प्रकार मुरझाया और सूखा हुआ वृक्ष कोई फल नहीं दे

सकता, अथवा यदि उसमें कोई फल आया भी तो जिस प्रकार वह अकाल ही में सूख जाता है या गिर जाता है, उसी प्रकार अस्वस्थ नारी भी गर्भ-धारण करनेमें असमर्थ होती है और यदि संयोगसे गर्भाधान हो भी गया तो या तो वह बीचमें ही गिर जाता है या उससे ऐसे बालक जन्म पाते हैं, जो निर्बल और रोगी होते हैं और जो अकालमें ही कालकवलित हो जाते हैं।

यदि नारियां स्वस्थ और बलवान बनना चाहती हैं, तो उन्हें नियमोंका पालन करना चाहिए। स्वास्थ्य केवल इच्छा करनेसे प्राप्त नहीं होता। उसके लिए कुछ नियमोंके पालन की आवश्यकता होती है। नियम पहिलेपहिल तो बड़े सरल नहीं प्रतीत होते, किन्तु लगातार आचरण करते रहनेसे वे ही फिर सरल हो जाते हैं। उदाहरणार्थ, जैसे प्रातःकालका उठना, व्यायाम करना, आदि कार्य पहिले-पहिल अरुचिकर और कठिन प्रतीत होते हैं, किन्तु वे सब स्वास्थ्यके लिए नितान्त आवश्यक हैं। यह ठीक है, कि इन स्वास्थ्यकर कार्योंके करनेमें कुछ परिश्रम उठानेकी आवश्यकता पड़ती है, किन्तु बिना परिश्रम किये संसारका कौन-सा काम हो सकता है? और फिर क्या स्वास्थ्य जैसा अमूल्य लाभ परिश्रमके बराबर भी नहीं? स्वास्थ्य-

लाभ सारे लाभोंकी अपेक्षा अधिक मूल्यवान है। अस्वस्थ जीवन भार होता है। वहीं एक स्वस्थ जीवन आनन्द और सुखका आगार होता है। फिर भी बड़े दुःखकी बात है, कि हमारी गृह-देवियां इस ओर आवश्यक ध्यान नहीं देतीं। धीरे-धीरे अस्वास्थ्य बढ़ता जाता है और वे उस समय तक उसकी परवाह नहीं करतीं जबतक कि अस्वास्थ्य उतना अधिक बढ़ नहीं जाता कि उसका प्रतिकार होना ही कठिन हो जाय।

आलस्य अनेक रोगोंका जन्म दाता है। वह रोग पैदा करता है, उन्हें पालता है, और बढ़ाता है। उससे एक बड़ी भारी हानि और भी होती है। वह प्रसवन शक्तिका सबसे बड़ा शत्रु है। वह मनुष्यको नितांत दुःखी बना देता है। यह प्रायः देखनेमें आता है, कि जिसको हर प्रकारकी विलासिताकी सामग्री उपस्थित मिलती है, हर प्रकारके आरामका सामान तैयार मिलता है, उसका जीवन दुःखमय हो जाता है। और ऐसी स्त्री अपनेको भी बलवान और स्वस्थ अनुभव नहीं करती।

नारीको एक कुटुम्बवती होनेके लिए तैयार करने, उसके शरीरको सुधारने और उसे बलवान बनानेके लिए यह आवश्यक होता है, कि वैवाहिक जीवनका प्रथम वर्ष बड़ी

सावधानीसे विताया जाय। यह कितने दुःखकी बात है, कि यही पहिले बारह महीने अपना स्वास्थ्य नष्ट करने और अपने आपको वन्ध्या बना देनेके लिये पसन्द किये जाते हैं। वैवाहिक जीवनके प्रारम्भिक कुछ महीनोंमें बंधे हुए और गरम कमरोंके एकान्त वासके कारण, न जाने कितनी आत्माओंकी बलि हो चुकी है। उसके कारण न जाने कितने गर्भपात हुए, कितने असामयिक प्रसव हुए और कितने रोगी और निर्बल पुत्र उत्पन्न हुए। कितने ही घर उसीके कारण पुत्र-हीन और सूने हो गये! अब समय है, कि साधारण बुद्धिसे काम लिया जाय और इस प्रकारकी त्रुटियोंको दूर किया जाय। वर्तमान रीति बड़ी हानिकर है और मानव जीवन और सुखके लिए अत्यन्त भयंकर है। आमोद-विनोदमें रातकी रात बितानेसे प्रातःकाल उन्हें नींद दबाती है और दिन होनेपर वे इतनी अशक्त हो जाती हैं, कि कोई काम करने योग्य नहीं रहतीं।

एक विलास प्रिय स्त्री कह सकती है, कि सबकी भांति मैं ही क्यों आमोद प्रमोद न करूँ? ऐसी नारियोंसे हमारा निवेदन है, कि वे इस पुस्तकको न पढ़ें। जिन्हें विलासिता स्वास्थ्यसे अधिक प्रिय है, उनके लिए इस पुस्तकके पठनसे कोई लाभ नहीं हो सकता। विलासिता प्रायः आत्म-

हत्याका दूसरा नाम है, वह बाल-हत्या है। ऐसे अभागे बालकोंकी ईश्वर ही रक्षा करे, जिनकी मातायें विलासिता-की दासिनी बनी हुई अपने नन्हें नन्हें बालकोंको दासियों और नौकरोंकी कृपापर छोड़ देती हैं। ऐसी मातायें वास्तवमें वन्य पशुओंकी अपेक्षा भी अधिक अप्राकृतिक होती हैं, क्योंकि वन्य पशु अपने बालकोंके प्रति उदार, सकरुण और अधिक सावधान होते हैं और वे अपने बालकोंको आंखसे ओझल तक नहीं होने देते। सच बात तो यह है, कि विलासप्रिय जीवन वत्सलताके भावको ही नष्ट कर देता है। हम जानते हैं, विलास प्रिय पाठिकायें हमारी इन बातों-की हँसी उड़ायेंगी। वे आनन्द-विनोदको अपने या अपने बालकोंके स्वास्थ्यकी अपेक्षा अधिक अच्छा जानती हैं और किसी भी वस्तुको, चाहे वह कितनी ही मूल्यवान क्यों न हो, अपने उस आनन्दका बाधक होने देना कभी स्वीकार न करेंगी। तथापि हमें भरोसा है, कि हमारी अनेक विचार-शील पाठिकायें हमारी बातोंकी उपयोगिता समझेंगी और उनसे लाभ उठावेंगी!

वैवाहिक जीवनके प्रथम वर्षमें आनन्द प्रमोदमें पड़ जाने, अत्यन्त विलासमय जीवन विताने और विश्राम न पानेके कारण नारियोंका जीवन बड़ा करुणापात्र हो जाता है।

उनकी आयु तक क्षीण हो जाती है। इसके अतिरिक्त वे प्रायः मातृत्वके गुणोंसे हीन हो जाती हैं और फिर अपने इस दोषके कारण आजन्म चिन्ता और शोकका लक्ष्य बन जाती हैं। बालक-विहीन गृह उस उद्यानके समान होता है, जिसमें फूल नहीं होते या उस पिंजड़ेके सदृश होता है, जिसमें पक्षी नहीं होता। सन्तानोत्पत्तिकी लालसा नारियोंमें सबसे अधिक होती है। उनके लिए संसारमें ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जो सन्तानके अभावकी पूर्ति कर सके। नारियां सन्तानोत्पत्तिके लिए बेचैन बनी रहतीं हैं। उनके सुखके लिए सन्तानकी उन्हें वैसी ही आवश्यकता है, जैसी भोजनकी अथवा वायुकी! यदि यह सत्य है, जो हमारी धारणा है, अन्यथा नहीं है, तो यह विषय इतना महत्वपूर्ण है, कि उसपर अधिक विचार करनेकी और अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है।

नारियोंके वैवाहिक जीवनका प्रथम वर्ष ही साधारणतया यह निश्चित करता है, कि अपने भविष्यत् जीवनमें वे स्वस्थ और बलवान होंगी या सुकुमार और बलहीन, वह सुन्दर हृष्टपुष्ट बालकोंकी जननी होंगी अथवा—यदि वह कदाचित् जननी बनीं तो—रोगी, और निर्बल बालकोंकी। यदि वे माता नहीं बन सकीं तो समझना चाहिए, कि वे

अपना नारी-जीवन सार्थक नहीं कर सकीं और संसारके सुखोंका सबसे महत्वका भाग उनसे छिन गया और माताका वह सुख, जो उन्हें, अपने बालकको अपना कहनेमें मिलता है, नष्ट हो गया। नारियोंको इन बातोंकी ओर ध्यान देना चाहिए। उन्हें जानना चाहिए, कि उनके ऊपर संसारको स्वस्थ बालक देनेका कितना महत्वपूर्ण उत्तर-दायित्व है और उनका स्वयं अपने, अपने पतियों, अपने पुत्रों और अपने समाजके प्रति क्या कर्त्तव्य है ?

नव-विवाहिता नारीको घरका काम करनेके अतिरिक्त कुछ समय अन्य व्यायामके लिए भी निकालना चाहिए। अन्य प्रकारके व्यायामोंमें थोड़े ही व्यायाम ऐसे होंगे, जो टहलनेके व्यायामके समान लाभ-प्रद हों। इससे वक्षस्थल वृद्धि पाता है। कंधे झुकते नहीं है, शरीरकी गठन दृढ़ होती है और पाचन-शक्ति इस प्रकार बढ़ती है, कि हर प्रकारका खाना पच जाता है। इससे आंतें खुल जाती हैं, मुखकी कांति बढ़ जाती है; गालोंमें गुलाबीपन आ जाता है, आँखोंमें प्रकाश आ जाता है। सारांश यह कि यह शरीरको सर्वतोभावेन सुन्दर बना देता है। यदि नारियाँ टहलनेका व्यायाम करना प्रारम्भ कर दें, तो उन्हें अपने अस्वस्थ होनेका कभी भय ही न रहे, और निर्बल

बालकोंकी जननी होनेकी अपेक्षा अधिक सबल और स्वस्थ पुत्रकी जन्मदात्री हो जायँ। टहलना हर समय लाभ-प्रद होता है। किन्तु यदि स्त्री गर्भवती हो, तो उसे सावधानीके साथ टहलना चाहिए। फिर भी टहलनेकी आवश्यकता कम नहीं होती। जाड़ेके दिनोंका टहलना और भी अधिक लाभदायक होता है। यदि किसो दिन हवा चल रही हो और कुछ पानी भी गिर रहा हो, तब भी टहलना लाभदायक हो होगा। उससे टहलनेवाली स्त्रीपर न हवाका प्रभाव पड़ेगा न पानी का। और यदि वह स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य नियमोंका पालन करती हुई सफलता पूर्वक हवा और पानीका सामना कर सकी, तो उसको कांति द्विगुणित हो उठेगी। उसे सदा सोत्साह रहना चाहिए, शारीरिक शिथिलताओंको परवाह ही न करनी चाहिए। आलस्य दूर फेंक देना चाहिए—इसके लिए केवल जरा सी दृढ़ताकी आवश्यकता है। साहसके साथ काममें जुट जानेकी आवश्यकता है। जीवन चाहे स्त्रीका हो चाहे पुरुषका—एक संग्राम है। उसको साहस पूर्वक लड़ना चाहिए।

यदि कोई स्त्री स्वस्थ रहना चाहती है, तो उसे व्यायाम करना आवश्यक है, भूले भटके व्यायाम करना नहीं, प्रत्युत नियमित रूपसे और विधिवत्। बहुत धीरे धीरे टहलना

अधिक लाभदायक नहीं होता। टहलना साधारण वेगवती गतिसे होना चाहिए। शरीरके मांसल भागोंको श्रान्ति की आवश्यकता होती है, फेफड़े प्रभृतिकी स्वच्छ वायु चाहते हैं, बन्द कमरेकी गन्दी हवा नहीं। नाड़ियोंकी गतिको वेगवती होनेकी आवश्यकता होती है और वह साधारण वेगकी चालसे टहलनेसे हो सकता है धीरे धीरे टहलकर आलस्यके साथ हँसी करनेसे नहीं।

यह संसार आलसी मनुष्योंके लिए नहीं रचा गया। संसारकी सब वस्तुवें हमें काम करने और उन्नति करनेकी शिक्षा देती हैं। इसमें कोई सन्देह ही नहीं, कि आलसी मनुष्योंका जीवन व्याधियों और रोगोंका घर हो जाता है। मनुष्योंको स्वास्थ रखनेके लिए काम करनेकी आवश्यकता पड़ती है। बिना काम किये स्वस्थ रहना असम्भव है, केवल औषधियाँ और भोजन ही किसीको स्वस्थ नहीं रख सकते। स्त्रियोंके लिए तो स्वास्थ्य रक्षाके लिए इससे अधिक अच्छा और कोई साधन ही नहीं हो सकता, कि वे घरका काम काज करनेके अतिरिक्त पर्याप्त परिणाममें टहला करें। जो स्त्री कमसे कम अपने समयका आधा भाग खुली हवामें बिताती है, टहलनेका व्यायाम करती हैं उनकी कांति बढ़ जाती है और शारीरिक गठन अधिक दृढ़ हो जाता है।

किन्तु इससे हमारा मतलब यह नहीं है, कि निर्बल और क्षीणबल महिलायें भी, जिन्हें टहलनेका अभ्यास नहीं है, एक बारगी दौड़ लगाने लगें। उन्हें ऐसा कदापि नहीं करना चाहिए। उन्हें धीरे धीरे व्यायाम करना सीखना चाहिए। उन्हें थोड़ा थोड़ा करके अपना अभ्यास बढ़ाना चाहिए। एक अशक्त नारी व्यायामकी शिक्षा उसी साव-धानीके साथ पानेकी अधिकारिणी होती है, जिस साव-धानीसे एक बालक चलनेकी शिक्षा पानेका। किन्तु व्यायामकी शिक्षा है अनिवार्य, विशेषतः उस समय जब कोई स्वस्थ होनेकी इच्छा रखता हो। टहलनेका समय प्रातःकालका होना चाहिए, संध्या कालका—देरका समय नहीं। सन्ध्या कालीन वायुके साथ ओसके जो कण आते हैं, उनसे जुकाम आदि हो जानेका भय रहता है।

जाड़ेके दिनोंमें, हमारे यहाँ, स्त्रियां, अधिकतर आगके पास बैठकर अपना जाड़ा काटती हैं। यह नियम अच्छा नहीं है। जहाँतक सम्भव हो, अग्निके पास बैठना बचाना चाहिए। अग्निके पास बैठनेसे मनुष्यका उत्साह मर जाता है, काम करनेकी शक्तिका ह्रास होता है और जाड़ा और भी सताने लगता है। अग्निकी गरमी नाड़ियोंको निर्बल बना देती है। उससे आमाशय बिगड़ जाता है और

शक्तिहीन हो जाता है, मन्दाग्नि बढ़ती है और फलतः उत्साह नष्ट हो जाता है। इसलिए इस बातका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि जहाँतक सम्भव हो अग्निके पास बैठना बचाया जाय।

आजकल विलासिताका राज्य इतना बढ़ा हुआ है, कि हर बातमें विलासिताके दर्शन होते हैं। हर एक बातमें कृत्रिमता आ गयी है। इसका परिणाम यह होता है, कि नारियाँ अधिकाधिक रोगी, निर्बल और वन्ध्या तक होती जाती हैं। विलासप्रिय नारियाँ, बिना मोटर या घोड़ा गाड़ी, एक कदम तक नहीं रख सकतीं। उन्हें इस बातका पता नहीं रहता, कि शरीरके अनेक अवयव ऐसे हैं, जिन्हें व्यायाम और परिश्रमकी आवश्यकता है। प्रकृतिका नियम ही हमें यह शिक्षा देता है, कि सदा परिश्रम करते रहना चाहिए। प्रकृतिकी कोई सृष्टि कभी विराम लेती हो नहीं। वह हमें पुकार पुकार कर शिक्षा देती रहती है, कि सदा परिश्रम करते रहना चाहिए। प्रकृतिकी इन शिक्षाओंके साथ हँसी नहीं की जा सकती। उसके नियम और कानून अनिवार्य्य हैं और यदि उनका उल्लङ्घन किया जायगा तो यह सम्भव नहीं है, कि उसके कठिन शासनका वार झेलना पड़े।

यदि नवविवाहिता वधू निर्बल हो—जैसा कि दुर्भाग्यसे साधारणतया होता ही है—तो उससे व्यायाम करवाना चाहिए। व्यायाम थोड़ा थोड़ा टहलनेसे आरम्भ करके धीरे धीरे उस समय तक बढ़ाना चाहिए, जब तक कि उसको काफी दूरतक टहलनेका अभ्यास न हो जाय। इससे पैरोंके ठंढे बने रहनेकी शिकायत भी दूर हो जायगी। प्रायः स्त्रियाँ यह शिकायत किया करती हैं, कि उनके पैर ठंढे रहते हैं। इससे उन्हें रातमें बड़ी देरतक नींद भी नहीं आती। इसके प्रायः दो कारण होते हैं। एक तो वे पर्याप्त व्यायाम नहीं करतीं। और दूसरे पर्याप्त आहार नहीं करतीं। फैशनकी दासिनी बनी हुई वे प्रायः आधा पेट ही खाती हैं। अपनी भूख मिटानेके लिए अधिक भोजन करना, उनकी दृष्टिमें, अशिष्टता है। पैदल चलना वे नीचता समझती हैं। परिणाम यह होता है, कि उन्हें समय समय पर औषधियोंकी आवश्यकता पड़ती रहती है। बिना औषधियोंके क्षण भर भी नहीं चल सकतीं। यह स्त्री, पुरुष, बालक सबके लिए दुर्भाग्यका विषय है, कि बिना औषधोपचारके हम अपनी आंते साफ नहीं रख सकते। सतत औषधि सेवन करना इस बातका प्रमाण है, कि स्वास्थ्य स्थायी रूपसे खराब हैं। हम औषधि सेवनकी इस प्रथाकी असा-

रता बहुत देख चुके हैं। हम इसके विरुद्ध अपना स्वर ऊँचा करनेके लिए विवश हैं। स्त्रियां कहती हैं, कि विना औषधोपचारके उनकी आंतोंकी व्यवस्था ठीक रह ही नहीं सकती। हम इस कथनसे तनिक भी सहमत नहीं है। हमारी अटल धारणा है, कि यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमोंका, जिनका उल्लेख आगे चलकर इस पुस्तकमें किया जायगा, पालन किया जाय तो स्वास्थ्यमें किसी प्रकारका व्यक्तिक्रम आ ही नहीं सकता। किन्तु नियमोंका पालन तो कठिन होता हैं, उसके लिए कुछ धैर्यकी आवश्यकता होती हैं। वह कौन करे? औषधिकी गोलियां निगल जानेमें कौन सा कष्ट होता हैं? ऐसे विचार रखनेवाली पाठिकाओंको स्मरण रखना चाहिए कि यद्यपि औषधियोंका सेवन तत्काल उतना दुःखप्रद नहीं प्रतीत होता, किन्तु उसका अंतिम परिणाम बड़ा भयानक होता है। कहा जाता है, कि फांसीको तख्तो तलवारसे अधिक मनुष्योंको मारती है। हमारी धारणा है, कि औषधियोंका लगातार सेवन, तलवार और तख्तो: दोनोंकी अपेक्षा, अधिक मनुष्योंको मारता है। यदि अस्वस्थ हो, तो उसे टहलना शुरू कर देना चाहिए। व्यायाम किसी भी औषधिसे अधिक लाभप्रद और प्रभावशाली होता है। खुली जगहकी स्वच्छ वायु स्वास्थ्यका प्रभात

साधन है। बँधे हुए कमरोंमें पड़े रहनेसे सरमें दर्द होता है; विचारोंमें स्पष्टता नहीं आती, भूख मारी जाती है और भावनायें शिथिल हो जाती हैं।

स्वच्छ और विशुद्ध वायुकी प्राप्तिके लिए स्त्रियोंको अपने घरकी खिड़कियाँ और दरवाजे खुले रखने चाहिए। उन्हें अपने नौकरोंको विशेष रूपसे सावधान कर देना चाहिए, कि खिड़कियाँ इत्यादि खुली रखें। प्रायः यह होता है, कि नौकर आलस्यके कारण, या यह सोचकर कि खिड़की खुली रहनेसे घरमें धूल आवेगी और मुझे उसको साफ करनेमें कष्ट उठाना पड़ेगा, कहनेपर भी, खिड़कियां बन्द ही रखते हैं। इसलिए आवश्यकता इस बातकी है, कि केवल आज्ञा देकर ही शान्त न हो जायँ प्रत्युत देखें कि उस आज्ञाका पालन होता है या नहीं। उसका पालन कराना चाहिए। बन्द और बँधी हुई वायु विषाक्त होती है। उसमें रहनेसे जी ऊबने लगता है। नींद आती ही नहीं। वायुके आने जानेका रास्ता न मिलनेसे एक ही वायु सदा कमरोंमें भरी रहती है। और बारम्बार उसी वायुका श्वास लेनेसे शरीरमें विष पैदा हो जाता है, जो आगे चलकर घातक सिद्ध होता है। स्वच्छ वायुकी जितनी आवश्यकता दिनमें रहती है; उतनी ही रातमें भी रहती है। यदि रात्रिमें स्वच्छ वायुके

सेवनका लाभ नहीं मिलता, तो प्रातःकालमें जहां नवीन उत्साह होना चाहिए, वहां अधिक श्रान्ति और मलीनता छा जाती है। घरको स्वास्थ्यप्रद बनानेके लिए यह आवश्यक होता है, कि उसमें प्रकाश और वायुके आने जानेकी सुविधायें रखी जायं। इसके लिए खिड़कियां और झरोखे हर समय खुले रखने चाहिएँ।

शहरोंकी अपेक्षा यदि स्त्रियां देहातोंमें रह सकें, तो अधिक अच्छा हो। शहरोंकी वायु कोयला, कारखानेके धुआँ आदिसे दूषित रहती है। बँधी हुई जगहोंके निवासियोंको, जिनमेंसे अधिकांश रोगी होते हैं, शरीरों और फेफड़ोंकी भापसे भरी हुई वायु अत्यन्त हानिकारक होती है। इसके अतिरिक्त शहरोंमें टहलनेके लिए खुले स्थान भी बहुत कम मिलते हैं। देहातमें उनके फेफड़ोंको उनकी अभिलषित वस्तु—विशुद्ध वायु—मिलती है। वहां नेत्र और हृदय दोनों प्राकृतिक सौन्दर्यके दर्शन कर मुग्ध हो जाते हैं।

प्रायः शीतल वायुको लोग हानिकारक समझते हैं। किन्तु वास्तवमें शीतल वायु होती है बड़े लाभ की। शीतल वायुमें टहलनेसे भूख बढ़ती है, हृदय बलवान होता हैं और रुधिरकी गति सुधरती है। शीतल समीरमें चपलता पूर्वक

टहलना शरीरको अग्नि सेवनकी अपेक्षा अधिक गरम रखता है।

भोग-लिप्सा स्त्रियोंके लिए बड़ी हानिकारक है। यदि वे अधिकाधिक भोग-प्रिय बनती जायंगी, तो अस्वस्थ, निर्बल और पौरुषहीन होती जायँगी और न तो पत्नीके कर्तव्य-पालन करने योग्य रह जायँगी और न माताके। यह यदाकदा ही होता है, कि धनवान और भोगप्रिय स्त्रियाँ पुत्रवती और कुटुम्बवान हों। अधिकांशमें ऐश्वर्य और पुत्र-हीनता, धनहीनता और पुत्रवानता, आलस्य और रोग, कठिन परिश्रम और स्वास्थ्यका ही साथ होता है। ऐश्वर्य भूले भटके ही स्वास्थ्य, सन्तोष, पुत्र और सुखका दाता होता है। साधारणतः उससे रोग, असन्तोष, सन्तान हीनता, और व्याधियाँ ही उत्पन्न होती हैं। ऐश्वर्य और आलस्यका घनिष्ट सम्बन्ध होता है। यह घनिष्टता आगे चलकर रोग और फिर मृत्युका कारण बन जाती है। ऐश्वर्य और भोगविलास पूर्ण जीवन प्रसवन शक्तिका शत्रु होता है और इस प्रकार स्त्रियोंका अनिष्ट होता है। स्त्रियोंके लिए, संसारमें, पुत्रोंकी अपेक्षा अधिक सन्तोषप्रद कोई पदार्थ नहीं होता। वे पुत्र-प्राप्तिके बदलेमें अपने ऐश्वर्यका बड़ेसे बड़ा भाग भी देनेके लिये तैयार हो सकती हैं।

यदि नारियाँ पुत्रवती होनेकी इच्छा करती हों और विवाहके वर्ष दो वर्ष बाद तक उन्हें कोई सन्तान न उत्पन्न हुई हो तो उन्हें मिताहारी बनना चाहिए। शुद्ध और ताजा दूध, मक्खन, रोटी और आलूका शाक आदिका ही सेवन करना चाहिए। किन्तु भूलकर भी किसी मादक द्रव्यका सेवन कदापि न करना चाहिए। प्रायः यह देखा जाता है, कि धनहीन नारियां निःसन्तान नहीं होतीं। उन्हें तो प्रायः इतने पुत्र होते हैं, जिनको वे पूर्णतया खिला पिलातक नहीं सकतीं। निःसन्तान होनेका दुर्भाग्य तो उन्हीं स्त्रियोंका होता है, जो आलसो, विलासितापूर्ण और भोगमय जीवन विताती हैं और जबतक उनका उस प्रकारका जीवन बदलता नहीं हैं, तबतक यह दुःख दूर नहीं होता। यह बड़े दुःखकी बात है, कि भोग-लिप्सा और विलासिता जैसे क्षणिक सुखके सामने नारियाँ स्वास्थ्य और पुत्र-लाभ जैसे संसारके सबसे बड़े सुखोंको खो बैठती हैं। आजकलकी बहुत सी स्त्रियां, यदि पुत्रवती भी होती हैं, तो उनके बालक निर्बल और अस्वस्थ होते हैं। यह विलासिताका परिणाम है। हम पूछते हैं, कि क्या विलासिता और भोग ही नारियोंका कर्त्तव्य कर्म है? नारियाँ संसारको उच्चतम सन्देश देनेके लिए अवतरित हुई हैं। उनका सुन्दर सन्देश भोग

विलाससे परे है। भोग विलास तो उन्हें रोगी बना देता है। वे प्रायः हिस्टीरियाके रोगसे पीड़ित हो जाती हैं, उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता हैं और शक्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। सारांश यह, कि उनमें जीवनकी अपेक्षा मृत्युके ही लक्षण अधिकांशमें दिखाई पड़ते हैं। सच पूछिए तो विलासितामय जीवन एक प्रकारका भय है। इसकी अधिकता मानवीय जीवन और मानवीय सुखके लिए समान रूपसे घातक होती है। यह वह रास्ता है, जो सदा व्याधि, असन्तोष और, अन्ततोगत्वा, मृत्युके निकट पहुँचता है। ये बातें, कठोर होनेपर भी अक्षरशः सत्य हैं। भोग विलासकी ओर आजकल इतनी प्रवृत्ति हो गयी है, कि इसे हटाना अब नितान्त आवश्यक जान पड़ता है। पाश्चात्य देशोंमें तो अब इसका हटाना लोग असम्भव मानने लगे हैं। हमारे देशमें अब भी गनीमत है। यदि यह प्रवृत्ति कुछ दिनोंतक और इसी प्रकार प्रचलित रही, तो यहांकी परिस्थितिका संभालना भी उतना ही दुष्कर हो जायगा।

स्वास्थ्य रक्षाके लिए प्रातःकालीन स्नान अत्यन्त महत्वका होता है। प्रातःकालीन स्नानके समान स्वास्थ्यकर, शक्ति-वर्द्धक, और चित्तको निर्मल करनेवाला और कोई पदार्थ नहीं होता। उससे शरीर स्वच्छ, स्वस्थ और

उत्साही हो जाता है। उससे केवल शारीरिक उन्नति ही नहीं होती, वह मानसिक विकारोंको भी दूर करता है। उससे चित्तवृत्ति अधिक पवित्र और आचरण अधिक साधु हो जाते हैं। स्नानके समान उपकार करनेवाली, स्त्रियोंके लिए कोई वस्तु होती ही नहीं। किन्तु ठंढे पानीसे किये गये स्नान जितने लाभप्रद होते हैं, उतने गरम पानीसे किये गये स्नान नहीं होते। गरम पानीसे रातके समय स्नान किया जा सकता है, किन्तु प्रातःकाल शीतल जलसे स्नान करना सबसे अधिक लाभदायक होता है। स्नानोंके लिए १० से १५ मिनट तकका समय पर्याप्त होता है। उस समयके अन्दर ही प्रत्येक अवयवको साबुनसे अच्छी तरह धो देना चाहिए। स्नान कर चुकनेके बाद बाहर निकलकर सूखे हुए अँगोछेसे देह पोंछ डालनी चाहिए। यदि कोई स्त्री प्रातःकालीन स्नान न कर सकती हो, तो उसे अपना शरीर ही कपड़ा गीला करके पोंछ डालना चाहिए। किन्तु इस प्रकार पोंछते हुए कपड़ेको बार बार पानीसे धोना और निचोड़ना चाहिए। शीतकालमें ठंढे जलसे स्नान करनेमें स्त्रियोंको कुछ कष्ट हो सकता है। किन्तु उन्हें स्मरण रखना चाहिए, कि उस ऋतुमें भी ठंढे जलका स्नान लाभप्रद ही होता है और यदि वे थोड़ा सा भी अभ्यास कर

लेंगी, तो फिर उन्हें उस ऋतुमें भी ठण्डे जलका स्नान कष्टप्रद न प्रतीत होगा। तथापि जबतक ठंढे जलसे स्नान करनेका अभ्यास न हो जाय, तबतक यह नहीं होना चाहिए कि स्नान ही न किया जाय। तबतक गरम जलसे भी स्नान किया जा सकता है। स्नान हर हालतमें करना ही चाहिए।

स्नान करते समय बालोंको रोज नहीं भिगोना चाहिए। बाल कभी कभी धोने चाहिएँ। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है, कि वे महीनों उसी प्रकार पड़े रहने दिये जायँ। बाल धोनेमें साबुन, पानी और कपड़ेका ही व्यवहार करना चाहिए। आजकल पाश्चात्य देशोंकी कृपासे अपने यहां बहुत प्रकारके सर धोनेके मसाले प्रचलित हुए हैं। उनका व्यवहार करना नितांत हानिप्रद होता है। बालोंको सदा पानी, साबुनसे या यहां प्रचलित सज्जी मिट्टी आदिसे ही धोना अच्छा होता है। बालोंके सम्बन्धमें एक बात और भी की जाती है। शौकीन स्त्रियां बालोंमें भांति भांतिके तेल लगाती हैं, वेसलिन आदि पदार्थ चुपड़ती हैं और ऐसी ही अन्य वस्तुओंका भी व्यवहार करती हैं। इनसे बालोंमें एक प्रकारका चीकटपन आ जाता है, जो हानिकारक होता है। बालोंमें लगानेके लिए सादा, साफ़

किया हुआ गरीका तेल अधिक अच्छा होता है। इससे उड़े हुए बाल उग आते हैं और बालोंकी जड़ें मजबूत होती हैं। इसके अतिरिक्त वेला चमेली आदिके सुगन्धित तेलोंका व्यवहार भी किया जा सकता है। किन्तु ऐसे तेलोंका व्यवहार तो किसी भी दशामें न होना चाहिए, जो बालोंको चोकट बना देते हों। बालोंको साफकर कंघा करना चाहिए। कंघा करनेसे केवल बालोंको ही लाभ नहीं पहुँचता। उससे स्वास्थ्यको भी बड़ा लाभ होता है।

सम्भव है हमारी पाठिकायें कहें, इनमें बड़ा समय नष्ट होता है, यह कौन करे। स्नान करने, बाल साफ करने और देह सुखानेमें अधिकसे अधिक १५, २० मिनट ही लगते हैं। स्वास्थ्य लाभ जैसे अनुपम लाभके लिए इतना समय अधिक कदापि नहीं कहा जा सकता। स्वस्थ होने से ही संसारके अन्य उपयोगी और अधिक लाभप्रद काम हो सकते हैं। यदि स्वास्थ्य ही नहीं होगा तो समयकी बचत किस कामके लिए होगी? और फिर स्वास्थ्यके लिए कोई राजमार्ग नहीं होता। हमें विश्वास है, कि यदि हमारी पाठिकायें उक्त नियमोंको उत्तमताको जान लेंगी तो वे ऐसे विचार कदापि न करेंगी। इन नियमोंका पालन करनेसे हर प्रकारकी व्याधियां दूर हो जायंगी। जाड़ेके

दिनोंमें शरीरपर कपड़ेका भारी बोझ लादनेकी आवश्यकता न पड़ेगी और न अग्निके किनारे बैठनेकी ही आवश्यकता रह जायगी। इससे वह शक्ति आ जायगी, जो रोगोंका वारण कर सकेगी। इससे आंतें शुद्ध हो जायंगी। शरीरके अवयव बलवान हो जायेंगे। इससे स्त्रियाँ स्वस्थ, बलवान और उन्नत हो जायंगी। यह नारियोंको जननी बनने—सुन्दर स्वस्थ बालकोंकी जननी बननेके योग्य बना देता है।

स्नानसे निवृत्त होकर, यदि हो सके, तो स्त्रियोंको १५ मिनट तक टहल लेना चाहिए। इससे भूख लग आती है और कलेवा करनेके लिए शरीर योग्य बन जाता है। थोड़ा सा टहल लेनेके पश्चात् भोजन करनेसे खाया हुआ अन्न पच जाता है। भोजनके सम्बन्धमें हम इस बातके विरुद्ध है, कि मूल्यवान और बहुत गरिष्ट भोजन ग्रहण किया जाय। तथापि हमारी सम्मति है, कि भोजन इतना पर्याप्त और इतना अच्छा अवश्य होना चाहिए जिससे अपने शरीरमें बल आये। प्रायः यह देखा जाता हैं, कि नारियाँ बहुत कम भोजन ग्रहण करती हैं। कोई कोई तो, जो अधिक शौकीन होती है, केवल नाम करनेको भोजन करती हैं। यह आजकलकी परिपाटी सी पड़ गयी है। यह है बड़ी ही हानिकारक परिपाटी। यह शरीरको अस्वस्थ करने और

संसारको रोगी और निर्बल बालकोंका आगार बनानेका हेतु हो जाती है। इसका परित्याग करना आवश्यक है। भोजन सदा पौष्टिक और शुद्ध करना चाहिए। विशेषतया दोपहरका भोजन अधिक पौष्टिक होना चाहिए। वह भोजन सबसे अधिक समयके अन्तरसे होता है अतः उसका पौष्टिक होना गुणकारी होता है। अधिक मूल्यवान और अपौष्टिक तथा गरिष्ठ और अपर्याप्त मात्रामें भोजन करनेसे आमाशय और आँते खराब हो जाती हैं और सारा दिन सुस्तीसे बदन अँगड़ाया करता है।

प्रायः यह देखनेमें आता है, कि युवती स्त्रियोंको दोपहर-में भूख नहीं लगती। जब इस प्रकारकी शिकायत हो, तो समझ लेना चाहिए कि आमाशय और आंते खराब हो गयी हैं और शीघ्र ही उनकी औषधिका प्रबन्ध करना चाहिए। इस काममें जितनी ही शीघ्रता की जायगी, भावी जीवनके स्वास्थ्य, सुख और समृद्धिके लिए उतना ही अधिक अच्छा होगा। भूख न लगनेके कई कारण हो सकते हैं। एक तो यही कि जब स्त्री गर्भवती होती है, तो प्रारम्भमें उसकी भूख कम पड़ जाती है। किन्तु यह शिकायत समय पर अपने आप दूर हो जाती है। इसका दूसरा कारण यह हो सकता है, कि बहुत सी स्त्रियाँ रात्रिमें सोनेके समय खूब खाना खा लेती

हैं। रात्रिमें अन्नके पचनेका अधिक अवकाश न मिलनेसे अन्न पचता नहीं। इससे आमाशय खराब होता है और भूख कम पड़ जाती है। भूख कम होनेके अतिरिक्त एक बात और होती है, कि रात्रिको अधिक भोजन करनेवाली स्त्रियोंको नींद भी अच्छी तरह नहीं आती। अतः भोजनकी मात्रा और उसके प्रकारपर सदा ध्यान रखना चाहिए। लोग कहते हैं, सदा एक सा भोजन करना चाहिए। हमारा अनुभव इससे भिन्न है। हमारी धारणा है, कि भोजनके प्रकारका बदलते रहना स्वास्थ्यके लिए हितकर होता है। प्रकृति चाहती है कि भोजन, वायु और व्यायामका प्रकार बदलता रहा करे। यदि एक विशेष समयतक कोई एक ही प्रकारका भोजन ग्रहण करता रहे, तो उस समयके बाद उसका आमाशय इतना कमज़ोर और दूषित हो जायगा, कि वह अन्य प्रकारकी वस्तुयें पचा ही नहीं सकेगा। यह किसी समय बड़े दुःखकी बात हो सकती है। इससे रोग उत्पन्न हो सकते हैं और जिस स्वास्थ्यकी रक्षाके विचारसे एक प्रकारके भोजनका सेवन किया था उसीसे स्वास्थ्य नष्ट हो सकता है। इस अंग्रेजी रंगढंगके समयमें एक प्रथा और भी चल पड़ी है। लोग कहते हैं, कि थोड़ा खाना और बार बार खाना अधिक लाभदायक होता है। यह बात भी

अनुभवसे असत्य सिद्ध हो चुकी है। भोजन भारतवासी स्त्रियोंके लिए दिनमें दो बार काफी होता है। अधिक बार खानेसे आमाशयको विश्रामका समय नहीं मिलता जो आवश्यक होता है। जिस प्रकार शरीरके अन्य समस्त अवयवोंके लिए परिश्रम करनेके उपरान्त थोड़ा विश्राम करनेकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार आमाशयको भी विश्रामकी आवश्यकता होती है। थोड़ा थोड़ा बार-म्बार खाते रहनेसे यह विश्राम प्राप्त नहीं होता।

भोजन न अधिक भारी होना चाहिए और न अधिक हलका, न मूल्यवान होना चाहिए और न रूखा सूखा ही। भोजन साधारण स्वच्छ होना चाहिए। साधारण भोजनमें दूधका व्यवहार अधिक लाभप्रद होता है। भोजन करते समय नारियोंको शान्त, प्रसन्न और निश्चिन्त रहना चाहिए और अन्नको खूब चिबुला चिबुलाके खाना चाहिए। दांत अन्नको, कुचल कुचलकर आमाशयके पचन करनेके योग्य बना देते हैं। यदि ऐसा नहीं किया जाता, तो आमाशयको दोहरा काम करना पड़ता हैं। परिणाम यह होता है, कि सारे शरीरको दुःख उठाना पड़ता है। दांत शरीरके बड़े आवश्यक अंग हैं। अतः उनको बड़ी सावधानीसे संभाल रखना चाहिए। उनकी सफाई

आदिका सदा उचित प्रबन्ध रखना स्वास्थ्य-रक्षाके लिए आवश्यक है।

पेय वस्तुओंमें स्वच्छ और निर्मल जल सबसे अधिक उपयोगी और लाभदायक होता है। आजकल इस भोग विलासके युगमें सोडा वाटर, लेमोनेड और अन्य प्रकारकी ऐसी ही पेय वस्तुओंका व्यवहार अधिक बढ़ चला है। गृह-देवियोंको इनसे अलग रहनेका प्रयत्न करना चाहिए। कभी कभी एक प्रकारके मादक द्रव्योंका व्यवहार भी पीनेके लिए होता है। यह सब वस्तुयें स्वास्थ्यके लिए हानिकारक हैं। उनपर ध्यान न देकर नारियोंको केवल शुद्ध और स्वच्छ जल ग्रहण करना चाहिए। जल यदि कुँआका हो, तो और भी अच्छा। कुँआका जल ऋतुके अनुसार गुणकारी होता है। जल ग्रहण करनेके सम्बन्ध में हमें एक बात और कहनी है। अनुभवमें यह देखा गया है कि मन्दाग्निका रोग अधिकतर उसको होता है, जो जल साधारण मात्रासे कम ग्रहण करते हैं। जलकी मात्रा सदा पर्याप्त होनी चाहिए। दिनमें कई बार जल पीनेसे जठराग्नि प्रज्वलित होती है। रातको सोनेके समय, सबसे अन्तिम कार्य और प्रातः उठकर सबसे पहला कार्य जल ग्रहण करना होना चाहिए। उन अवसरोंपर एक एक

गिलास जल पी लेनेसे स्वास्थ्यको बड़ा लाभ होता है।
इन अवसरोंका जल अमृतके समान गुणकारी होता है।
इससे मन्दाग्नि दूर होकर पाचन शक्ति सुधरती है।

कभी कभी यह भी देखनेमें आता है, कि स्वास्थ्य-लाभ-के लिए नारियां मादक द्रव्योंका व्यवहार करने लगती हैं। मादक पदार्थ एक प्रकारके औषधि होते हैं। औषधि रूपमें उनका सेवन किया जाना उचित भी होता है। प्रारम्भमें जब औषधिके रूपमें उनका सेवन होता है, तब वे लाभदायक सिद्ध भी होते हैं, किन्तु इस लाभके लोभमें आकर यदि कुछ दिनोंतक उनका सेवन करना जारी रखा जाता है, तो वही भयंकर विष बन जाते हैं। उनके सेवन करनेका दुष्परिणाम यह होता है, कि नारियां, अपना स्वास्थ्य तो खोही बैठती हैं, अपनी गर्भ धारण करनेकी शक्ति तकसे वंचित हो जाती हैं। यदि, सौभाग्य या दुर्भाग्यसे वे गर्भवती होती भी हैं, तो उस गर्भसे या तो निर्बल और वामनियां पुत्र उत्पन्न होते हैं या फिर गर्भपात हो जाता है। मादक द्रव्योंमें विष होता हैं। वह विष माता बननेवाली स्त्रीकी नस नसमें प्रविष्ट हो जाता है। जिस समय स्त्री गर्भवती होती है, उस समय उसके उसी विषैले रुधिरसे गर्भ-स्थित बालकके अवयवोंका निर्माण हो जाता

है। यदि विषकी मात्रा अधिक हुई तो पुत्रका गर्भमें ही अवसान हो जाता है और गर्भपात हो जाता है। यदि किसी प्रकार वह उस विषाक्त गर्भसे वाहर आता है तो वाहर भी उसके लिए वही सामान तैयार रहते हैं। मादक द्रव्यों का विष माताके दूधमें भी प्रवेश कर जाता है और ज्यों ज्यों वालक दूध पीता है, त्यों त्यों उस विषका भाग उसके शरीरमें प्रवेश करता जाता है। इस प्रकार गर्भाशयके विषैले वायु मण्डलसे वाहर निकलकर भी वेचारे वच्चेको सुख नहीं मिलता। अवाधित रूपसे उसके सुकुमार शरीरमें विषके परमाणु प्रवेश करते रहते हैं। कहनेकी आवश्यकता नहीं, कि यह गति-विधि, अन्ततोगत्वा, उसके नाशका मूल कारण होती है। अतएव नारियों के लिए यह नितान्त आवश्यक होता है, कि वे मादक द्रव्योंका व्यवहार विलकुल छोड़ दें।

यद्यपि हमारे देशमें अभी मद्यपानका इतना प्रचार नहीं हुआ, तथापि पाश्चात्य सभ्यताकी कृपासे, उसका प्रवेश अवश्य हो गया है। पाश्चात्य सभ्यताकी उपासिका नारियों में, यत्रतत्र इसका व्यवहार होता हुआ देखा भी जाता है। प्रायः यह होता है, कि जहां तनिक भी निर्वलता मालूम हुई वहाँ उन्हे फौरन शराव पीनेकी सलाह दी जाती

है। ज्यों ज्यों अधिक निर्बलता मालूम होती है त्यों त्यों अधिक शराब पीनेकी सलाह दी जाती है। किन्तु ज्यों ज्यों सेवन अधिक होता जाता है, त्यों त्यों वह वास्तवमें निर्बलताको अधिक बढ़ाती जाती है। डाक्टरों और वैद्योंको उसके विरुद्ध आवाज ऊंची करनी चाहिए।

स्वास्थ्य और सुखके लिए प्रातःकालका उठना भी बड़ा उपयोगी होता है। एक बार जग पड़नेपर फिर लेटे न रहना चाहिए। आलस्यमें पड़े पड़े करवटें बदलना शरीर और मस्तिष्क दोनोंको निर्बल बना देता है। हमारे यहां ऋषि महर्षियों और आचार्य मुनियोंने प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्तमें उठनेकी बड़ी महिमा गायी है। हमें उनके सिद्धान्तों और आदेशोंका अनुसरण करना चाहिए। प्रातःकाल उठनेसे सारा दिन प्रसन्नता और सुखसे बीतता है। प्रातःकाल उठनेवाले ही प्रकृतिकी प्राथमिक छटाओंका दर्शन कर सकते हैं। जो लोग आलस्यमें पड़े हुए चारपाइयोंपर ही करवटें बदलते रहते हैं वे प्रकृतिकी उस छटाका क्या अनुभव कर सकते हैं। प्राकृतिकी प्रातःकालीन सुन्दर छटामें जो जादू होता है, उसे जल्दी उठनेवाले ही अनुभव कर सकते हैं। माता प्रकृति प्रातःकाल अत्यन्त प्रसन्न और आनन्द मग्न होकर अपना बहुमूल्य विभव संसारको

प्रदान करती हुई मालूम होती है। पक्षियोंका कलरव, नन्हें नन्हें पौधोंमें पड़ी हुई ओसकी सुन्दर बूँदे, जो प्रातःकालीन सूर्यके प्रकाशमें प्रकाशवान हीरेकी भांति चमकती हैं, सुन्दर, स्वच्छ और सुकुमार पुष्पोंकी सुगन्धि—आदि प्रातःकालके वे दृश्य हैं, जिनका दर्शन मानव जीवनके लिए धन्य होता है। ये दर्शन उसी सौभाग्यशालीको होते हैं, जो प्रातःकाल उठकर माता प्रकृतिकी गोदमें स्वच्छन्दता पूर्वक भ्रमण करने निकलता है; उन आलसी और दुर्भाग्य लोगोको नहीं, जो जीवनके इस सर्वश्रेष्ठ अवसरमें भी चारपाइयोंपर पड़े पड़े करवटें बदला करते हैं और जब उन्हें उठकर आनन्द और प्रमोदके इस लाभका सुख उठाना चाहिए, तब बिछौनोंमें पड़े रहते हैं और शरीर एवं मस्तिष्क दोनोंका नाश किया करते हैं। सचमुच वे बड़े सौभाग्यशाली होते हैं, जिन्हें प्रातःकालीन सुन्दर, स्वच्छ, स्वास्थ्यकर वायुके सेवनका लाभ मिलता है। प्रातःकालीन वायु समस्त दिनकी वायुसे अधिक हर्षप्रद, अधिक उत्साह बर्द्धक और अधिक शक्तिप्रद होती हैं। यदि बलवान होनेकी इच्छा हो, यदि यह इच्छा हो, कि यौवन कालीन सुन्दरता चिरस्थायी हो यदि कुटुम्बवान होनेकी लालसा हो, तो प्रातः काल शीघ्र ही उठना चाहिए। यदि दीर्घायुकी नीव डालनी

है, तो आँख खुलते ही बिछौनेसे बाहर आ जाइए। यदि आपने ऐसा नहीं किया और आलस तथा तन्द्रामें पड़े पड़े करवटें बदलते रहे, तो आप जीवनके एक अनुपम सुख और लाभको हाथसे खो बैठेंगे। यदि दुर्भाग्यवश स्त्रियोंको यह आदत लग जाती हैं और वे देरतक बिछौनेमें पड़ी रहती हैं, तो कभी कभी उन्हें माता बननेके सुखसे भी वंचित रहना पड़ता है और यदि कभी कोई पुत्र उत्पन्न भी होता है, तो वह अधिकांशमें निर्बल होता है! प्रातःकाल उठनेवाली स्त्रियां स्वस्थ, उत्साहवान और दीर्घायु होती हैं और उन्हें माता बननेका सौभाग्य प्राप्त होता है। प्रातःकालका उठना यद्यपि साधारणतः कठिन प्रतीत होता है, किन्तु एक बार दृढ संकल्प कर लेनेपर वह नितान्त सरल हो जाता है।

प्रातःकालका उठना शरीरको स्वास्थ्य, अवयवोंको बल, और मुखको सुन्दरता देता है। वह मस्तिष्कको साफ़ करता है और इस प्रकार बुद्धिको प्रखर बनाता है। वह एक ऐसी तपस्या है, जो जीवनकी अनेक बुराइयोंको दूर करती है। और अन्य तपस्याओंकी भांति वह कष्ट साध्य भी नहीं होती। उसकी साधना सुखकर और सरल होती है। वह, दिनमें रहनेवाले कार्योंके लिए शक्ति और सुख देता है।

स्त्री पुरुष दोनोंको प्राकृतिक कार्योंसे परमात्माकी ओर अग्रसर करता हैं। उससे शरीरकी गठनमें बड़ा प्रभाव पड़ता हैं। प्रातःकाल उठनेसे अधेड़ नवयुवक, और बुड्ढे अधेड़ मालूम पड़ने लगते हैं। सुन्दरता बढ़ानेकी वह अपूर्व औषधि है। उससे कपोलोंपर वह लालिमा आ जाती हैं, जो अनेक उपचार करने पर भी दुर्लभ होती है।

एक ओर जहाँ शीघ्र उठनेके यह लाभ हैं, वहीं दूसरी ओर देरतक पड़े रहनेमें अनेक हानियां होती हैं। अधिक समय तक बिछौनेमें करवटें बदलते रहना मनुष्यके स्वास्थ्य पर ऐसा प्रभाव डालता हैं, जिससे वह बूढा मालूम पड़ने लगता है। उससे सारा शरीर पीड़ायुक्त हो जाता है और मुखपर सिकुड़न पड़ जाती है। चेहरा पीला पड़ जाता है और उत्साह नष्ट हो जाता हैं। इसके अतिरिक्त जो स्त्री अधिक समयतक सोती रहती है उसके सेवक भी उसका अनुसरण करते हुए अधिक समयतक बिछौने नहीं छोड़ते। परिणाम यह होता है, कि उसका घर आलसियोंका अखाड़ा बन जाता हैं। अतः देर तक सोते रहनेको टेव कभी न डालनी चाहिए। किन्तु हमारे इस कथनका यह तात्पर्य नहीं, कि जल्दी उठनेके विचारसे पूरा सोया तक न जाय। भारतवर्ष जैसे उष्ण देशमें सात आठ घंटे

को सबेरे ही लेना चाहिए। हमारे कहनेका तात्पर्य केवल यह है, कि नींद खुल जानेके बाद उसकी प्रतीक्षामें चारपाई तोड़ते रहना हानिकर है। जबतक स्त्री बीमारी आदि कारणोंसे विवश न हो, तबतक उसे प्रातःकाल शीघ्र ही उठना चाहिए। प्रातःकालका उठना उस समयतक सुविधा पूर्वक नहीं हो सकता, जबतक कि रात्रिमें जल्दी न सोया जाय। सोने और उठनेके सम्बन्धमें जल्दी सोना और जल्दी उठनेका सिद्धान्त बड़ा उपयोगी होता है। हमारी इस बातका भी उलटा अर्थ लगाया जा सकता है और सम्भव हो सकता है, कि कोई सही शामसे सोनेको ही इस सिद्धान्तका समुचित अनुसरण समझें। इसलिए हम अपनी पाठिकाओंसे प्रार्थना करते हैं, कि प्रत्येक कार्य करनेके पहिले तनिक अपनी साधारण बुद्धिका उपयोग भी कर लिया करें। बिना सोचे विचारे और बातोंका उचित अर्थ लगाये कोई कार्य न कर बैठा करें। हमारा कथन यह नहीं है, कि कोई शामसे ही शयनागारकी शरण ले। हम केवल यह कहते हैं, कि अर्ध रात्रिके पहिले अवश्य सो जाना चाहिए। अर्ध रात्रिके पूर्व एक घण्टा सोना उसके बादके तीन घण्टोंके सोनेके बराबर होता है।

इस बातकी विशेष सावधानी रखनेकी आवश्यकता है,

कि शयनागारमें वायुके आने जानेके लिए खिड़कियां सदा खुली रहें। स्त्रियोंको स्वयं इस कामकी देखरेख करनी चाहिए। ग्रीष्म ऋतुमें तो उन्हें बिलकुल ही खुली रखना चाहिए। हम इस बातको माननेके लिए कदापि तैयार नहीं है, कि बन्द कमरेमें सोना अधिक लाभ दायक होता है। इस प्रकारके मनुष्य तो इतनी ही सच्चाईके साथ यह भी कह सकते हैं कि स्वस्थ मनुष्यको रात्रिमें थोड़ी सी संखिया खा लेना चाहिए, क्योंकि इससे आयु बढ़ती है। यह धारणा कि ताजी हवा जुकाम पैदा कर देती है, भ्रामक है। अधिक सम्भावना तो इस बातकी है, कि शरीर और फेफड़ोंके दोषोंको दूरकर और शरीरिक व्यवस्था ठीक करके वह जुकाम होनेको रोके। यह सन्तोषकी बात है कि खुली हुई खिड़कियाँ रखकर सोनेकी प्रथा बहुत कुछ प्रचारमें आने लगी है। तथापि अभी इसको पूर्णावस्था नहीं पहुँची। जीर्णज्वरके रोगियोंके रहनेवाले पर्वतीय स्थान इस शिक्षाके सुन्दर केन्द्र स्थान हैं। उन्होंने स्पष्टतया शिक्षा दी है, कि खिड़की खोलकर स्वच्छ वायुका सेवन करनेसे कमजोर फेफड़ेवाले मनुष्य भी बड़ा लाभ उठा सकते हैं। अब जब एक जीर्ण ज्वर जैसे रोगसे पीड़ित मनुष्य इस प्रथासे लाभ उठा सकता है, तब साधारणतया स्वस्थ स्त्रियोंको शयना-

गारकी खिड़कियां खोलकर सोनेमें किसी प्रकारकी आशंका होनी ही न चाहिए।

जिस कमरेमें वायुके आवागमनका उचित प्रबन्ध न हो उस कमरेमें सोना मूर्खता है—वह विष पीनेके समान है। कारण स्पष्ट है। फेफड़े जिस वायुको बाहर निकालते हैं, वह विषैली होती हैं—साधारण विषैली नहीं बड़ी विषैली। अब यदि स्वच्छ वायुके आवागमनका प्रबन्ध न हो, तो वही वायु जिसे फेफड़े निरन्तर बाहर निकालते रहते है, शयनागार में भर जाती है और जब हम श्वास लेते हैं, तब वही विषैली वायु फिर भीतर ले जाते हैं। इससे शरीरको बड़ी हानि पहुँचती है। इसीलिए खिड़कियाँ खुली रखनेकी आवश्यकता होती है। मकानोंके धुँआड़े कभी बन्द नहीं रखने चाहिए। इसी प्रकार खिड़कियाँ भी चाहे वे शयनागारकी हों चाहे और कहींकी, सदा खुली ही रखनी चाहिए। हाँ, यदि यह असह्यशील हो रहा हो या ऐसे ही और आवश्यक कारण उपस्थित हो जायं, तो खिड़कियां बन्द भी रखी जा सकती हैं। यूरोपकी सुविख्यात महिला दयाकी साक्षात् मूर्त्ति फ्लोरेन्स नाइटिंगेल सदा कहा करतीं 'ऐसे स्थानमें सोनेवालेको जहाँ स्वच्छ वायुके आवागमनका मार्ग खुला रहता है, कभी ज़ुकाम नहीं होता।' हम चाहते हैं

कि हमारी पाठिकायें इस वाक्यकी सच्चाईका अनुभव करें।
हमें तो यह कहनेमें भी हिचकिचाहट नहीं होती, कि जहाँ स्वच्छ वायुके आवागमनका प्रबन्ध नहीं होता, वहाँ कोई सुखद और उत्साहवर्धक नींद सोही नहीं सकता। जहाँ वायुके आवागमनका मार्ग नहीं होता वहां, सम्भव है, आलसी, भारी और मृत्यु तुल्य नींद भले ही आ जाय और कोई स्त्री उसीको सब कुछ समझ ले। किन्तु वह वास्तवमें नींद नहीं होती। उस समय स्त्री विषके उस प्रभावमें होती है, जो सुस्त और आलसी बनाये रहता है। जो विषैली वायु फेफड़ोंसे निरन्तर बाहर निकलती रहती है, उसे बाहरकी स्वच्छ वायुसे मिलकर अलग हो जानेकी आवश्यकता होती है; किन्तु जब वह बाहर जानेसे रोकी जाती है, तब महा भयंकर विष बन जाती है। श्वास लेनेमें उस वायुका सेवन करना उतना ही हानिकारक होता है जितना किसी विषैली औषधिका सेवन करना। समय आनेपर दोनों चीजें एकसे एक घातक सिद्ध होंगी। फेफड़ोंसे निकली हुई दूषित वायुसे नींद किस प्रकार आती है इसका उदाहरण उस समय बड़ा अच्छा मिलता है, जिस समय किसी एक ही कमरेमें बहुतसे लोग इकट्ठे हुए हों और उनमेंसे दो एक आदमी किसी खाटपर लेट गये हों।

उस वायुका शरीरपर वही प्रभाव पड़ता है, जो अफीमका और उससे वैसी ही मुर्दा नींद आती है, जैसी अफीम खानेसे।

अच्छी नींदके लिए यह आवश्यक होता है, कि सोनेवाली स्त्रियोंने दिनमें काफी परिश्रम और व्यायाम किया हो। जब तक उनका समय उत्साहपूर्ण और उपयोगी कामोंमें न लगा होगा, तबतक उन्हें नींदका आना कठिन होता हैं। क्रियाशील और उपयोगी जीवन संसारमें सबसे अधिक गुणकारी औषधि हैं। यह बड़े दुःखकी बात है, कि सम्पत्ति वालोंका ऐसा जीवन या तो होता ही नहीं और यदि होता भी है तो बहुत थोड़ा। इससे वे अच्छी नींद सोनेके सौभाग्यसे प्रायः वञ्चित ही रहते हैं। आमोद विनोदका साधन उनके पास भरा पड़ा रहता हैं, किन्तु वास्तविक कामका उनके पास प्रायः अभाव रहता है। दिन भर परिश्रम करनेवालोंकी निद्रा सुखद होती है, फिर चाहे उन्हें पेट भर खानेको मिले और चाहे न भी मिले, किन्तु धनवानोंका अनापशनाप खाना यह सहन नहीं कर सकता कि वे अच्छी नींद सोवें।

मनुष्य जीवनके लिए नींद भोजनकी अपेक्षा अधिक लाभप्रद है। इसलिए, स्त्रियोंको चाहिए कि नींदमें बाधक

सिद्ध होनेवाले कारणोंका सदा वारण किया करें। नाटकों, सरकसों और अन्य खेलतमाशोंमें जाना, नींदके लिए बाधक होता है, इसलिए उसकी टेव भूलकर भी न डालनी चाहिए। इसके विपरीत व्यायाम—गहरी, सुन्दर और बच्चोंकी सी नींद सोनेमें सहायता करता है ; इसलिए व्यायाम अवश्य करते रहना चाहिए। वह भी भूले भटके नहीं सदा नियमितरूपसे। स्त्रियोंको, दिनमें, व्यायाम और परिश्रमसे अपने आपको श्रान्तकर देना चाहिए। रात्रिको वे स्वतः बड़ी सुखकर और उत्साह वर्धक नींद सोवेंगी। किन्तु अनेक स्त्रियां अपनेको श्रान्त करनेका कभी प्रयत्न नहीं करतीं। हाँ, जब वे किसी आवेशमें आ जाती हैं, तब भले ही सब कुछ कर डालती हैं। वे जानती ही नहीं है, कि दूर तक टहलकर या गृहस्थीके कामोंको करके अपने आपको श्रमित कर डालना क्या है ? क्या इस प्रकारकी स्त्रियां कभी माँ बन सकती हैं और यदि बनीं भी, तो क्या इनके बालक बलवान हो सकते हैं ? क्या ये स्त्रियाँ भविष्यमें हमारे योद्धाओं, राजनीतिज्ञों और श्रेष्ठ पुरुषोंकी, जो मर जानेपर भी अपना नाम अमर कर जाते हैं, माताएँ हो सकती हैं ?

गहरी नींद ईश्वरका सबसे अमूल्य प्रसाद है। निद्रा सुख देनेवाली होती है, वह एक सान्त्वना है, एक आशीर्वाद

है। वह अपना पोषक है, अपना मित्र है। वह स्त्री धन्य है—अनेक वार धन्य है, जो एक छोटे बालककी नींद सो सकती है। जब वह स्वस्थ होती है, तब नींद कितना सुख देती है। जब वह बीमार होती है तब नींद उसके दुःखको शान्त करनेमें कितनी सहायता देती है। जब वह किसी विपत्तिमें होती है तब नींद वास्तवमें, ईश्वरका सबसे बड़ा प्रसाद है। किन्तु विलास प्रिय और आलसी स्त्रियोंको वह प्रसाद प्राप्त नहीं होता। उनकी रात तो चारपाईपर इधरसे उधर।और उधरसे इधर करवटें बदलते ही बीतती है। उन्होंने अच्छी नींद सोनेके लिए दिनमें अपनेको श्रमित करनेका प्रयत्न ही कब किया? परिश्रान्त प्रकृतिको पुनरुज्जीवन देनेवाली शांति निद्राके लिए वे कुछ नहीं कर सकीं। परिणामतः उन्हें इस सौभाग्यसे वञ्चित ही रहना पड़ा। क्योंकि अन्ततोगत्वा व्यायाम और उपयोगी परिश्रम ही संसारमें शान्तिप्रद औषधि है। किन्तु विलासिताप्रिय स्त्री बड़े बड़े गद्दों, तकियोंमें सोते रहते, मनोरंजन करनेवाली सखी सहचरियोंसे घिरी रहते, सब प्रकारकी सुख सामग्री का उपभोग करते रहते भी, अत्यन्त निर्बल, अधीर, विपत्ति ग्रस्त प्राणी होती है। इसका कारण यह होता है, कि उसके पास सुखका सामान तो भरा पड़ा होता है, वह

उसके बोझसे दबी हुई सी होती है, किन्तु परिश्रम करनेके लिए उसके पास कोई साधन नहीं होता। वह उस अग्निकी भांति होती है, जो केवल इसलिए कि उसपर एक साथ ही तमाम ईंधन रख दिया जाता है, बुझ जाती है। वह अत्यधिक दयासे ही मारी जाती है। ईश्वर मनुष्य विशेषका पक्षपात करनेवाला नहीं होता। उसका तो सबके लिए एक सा ही नियम रहता है। परिश्रम करना सबके लिए अनिवार्य है।

ऊपर लिखी हुई दशामें जो स्त्रियां पड़ जाती हैं, उनके लिये भी उपाय है। उपाय कठिन भी नहीं, सरल और प्रभावशाली है। यदि वे अपनी रहनसहनमें सादगी ले आयें और पर्याप्त प्रमाणमें व्यायाम और परिश्रमके लिए कुछ उपयोगी काम कर लिया करें, तो इस प्रकारके सब दोष दूर हो सकते हैं। यदि स्त्रियोंको चलनेका अवसर मिला करे, तो उनके हितके लिए यह बड़ा ही अच्छा हो। बँधी हुई गाड़ियोंमें बैठकर घूमने निकलना बहुत सी व्याधियां उत्पन्न करता है, जिन्हें पैदल चलना नष्ट करता है। साधारण वेगसे चलते हुए टहलना संसारमें सबसे अधिक बलप्रद और उत्साह वर्धक औषधि है। इससे नाना प्रकारकी औषधियोंका सेवन सरलतापूर्वक छूट

सकता है। प्रकृतिकी साधारण औषधियां, उन औषधियोंसे जो डाक्टरोंके यहां मिलती हैं, कहीं अधिक लाभप्रद और कहीं अधिक रुचिकर होती हैं। बहुत सी धनवान, सुस्त और विलासप्रिय स्त्रियोंके लिए यह एक आशीर्वाद होता, यदि वे निम्नश्रेणीके परिवारमें जन्म लेतीं, जहां वे काम करने और परिश्रम करनेके लिए विवश की जातीं। आलस्य और विलासिता विषैली वस्तुयें हैं। उनका विष धीरे धीरे चढ़ता है, किन्तु चढ़ता है निश्चित रूपसे। उनके कारण मनुष्योंकी जितनी मृत्युयें होती हैं, उतनी घोर परिश्रम करनेसे न हुई हैं और न आगे ही होंगी।

अपने निवासस्थानमें प्रकाश—दिनका प्रकाश रखनेकी आवश्यकताको हम भूल नहीं सकते। प्रकाश जीवन है, प्रकाश स्वास्थ्य है और प्रकाश ही एक सद्वैद्य है। जीवन इसलिए कि सूर्य, जीवन और प्रकाश दोनोंका देनेवाला है। यदि सूर्य न हो, तो सारी सृष्टि मुरझा जाय और नष्ट हो हो जाय। स्वास्थ्य इसलिए, कि उससे शारीरिक अवयव दृढ़ होते हैं, हृदय प्रसन्न होता है और कपोलोंपर गुलाबी लालिमा छा जाती है। सद्वैद्य इसलिए, कि उससे कई रोग अच्छे हो जाते हैं। प्रकाशसे कुहरा दूर होता है। वह कुछ ऐसी व्याधियोंको लाभ पहुंचाता है, जिनको औषधियां

लाभ नहीं पहुँचा सकतीं। किसी एक ग्राम निवासी महिलाके, जिसको बाहर निकलने आदिकी स्वतन्त्रता रहती है, कपोलोंको लालिमाको देखिए। इस प्रकारका रंग उनपर कौन चढ़ा जाता है? वही स्वच्छ और पर्याप्त प्रकाश। वहीं एक कारखानेकी मजदूरिनके फीकी और हतकान्ति आकृतिको देखिए। उसे इस प्रकार हतप्रभ कौन कर देता है? प्रकाश वायु और धूपका अभाव। इसलिए रहनेका मकान ऐसा होना चाहिए, जिसमें बड़ी बड़ी खिड़कियां हों; जहाँसे उसके कोने कोनेको प्रकाश मिलता हो। किसी बागवानसे पूछिए वह बतावेगा, कि एक फूलको प्रस्फुटित होनेके लिए प्रकाशकी कितनी आवश्यकता होती है। वह यह भी जानता है, कि यदि किसी पौधे या शाखाको पीला करना हो, तो धूपसे अलग कर रखना चाहिए। इसी प्रकार यदि हमारी पाठिकायें यह चाहती हों, कि उनके कपोलोंपर लालिमाके स्थानमें पीतता आ जाय, तो भले ही वे प्रकाशसे परे रहें, किन्तु यदि उन्हें स्वस्थ होने, कपोलोंपर लालिमा लानेकी इच्छा हो, तो अपने घरमें प्रकाशके लिए पर्याप्त स्थान रखना चाहिए। प्रकाशका अभाव उन्नतिको रोकता है, दृष्टिको क्षीण करता है और उत्साहको शिथिल करता है। जो लोग प्रकाश हीन स्थानोंमें रहते हैं

वे प्रायः चिन्ता रोगसे ग्रसित होते हैं। प्रकाश घरोंके वायुके दोष, दुर्गन्धि और सड़ी हुई वस्तुओं द्वारा उत्पन्न विकारोंको दूर करता है। अतः प्रत्येक घरमें प्रकाशका स्वागत किया जाना चाहिए।

कुछ स्त्रियां इस विचारसे कि कहीं धूप लगनेसे उनका फरनीचर न खराब हो जाय, ग्रीष्मऋतुमें अपने कमरे बन्द रखती हैं। वेगवती लू चलते समय तो यह कार्य अच्छा होता है, किन्तु अन्य अवसरोंपर हम इसका समर्थन नहीं कर सकते। इससे यह तो अवश्य होता है, कि उनका फरनीचर सूखने नहीं पाता, किन्तु फरनीचरके स्थानमें उनके तथा उनके बालकोंके कपोल सूखते हैं। इस प्रकारके बन्द किये हुए घर ऐसे होते हैं, मानों कोई कारागार हो अथवा उसके निवासी मानों भूत हों, अथवा फिर मानों वे कोई तपस्या तप रहे हैं। क्योंकि दिवसके सुन्दर और सुखकर प्रकाशसे बचे रहना क्या तपस्या नहीं है? निवासस्थानके प्रकाशसे वंचित रखना बड़ा भारी पाप है। हमें अपनी खिड़कियोंको धूप पकड़नेका एक यन्त्र मानना चाहिए और उनसे धूपको निरन्तर मकानमें आने देना चाहिये। सूर्यकी किरणें घरको पृथ्वीका स्वर्ग बना देती हैं।

बालोंके सम्बन्धमें भी दो बातें कहनी हैं। प्रायः यह

देखा जाता है, कि स्त्रियां कड़े वस्त्र पहनती हैं। कमरमें पहननेका वस्त्र विशेष रूपसे कड़ा होता है। यह हानिकारक हैं। इससे आराम तो मिलता ही नहीं, साथ ही स्वास्थ्यको हानि पहुंचती है और सुख भी नहीं मिलता। कटि प्रदेशमें कड़ा वस्त्र पहननेसे पेड़ू पर जोर पड़ता है और नारीके परिवारवती बननेमें भी कभी कभी बाधायें पड़ती हैं। गर्भावस्थामें गर्भपातका भय रहता है। स्त्रियोंके कपड़े ढीले और ऋतुके अनुसार होने चाहिये। कपड़े इतने हलके होनें चाहिए और उतने ही होने चाहिए, जितने शरीरको आराम देनेके लिए आवश्यक हों। अधिक वस्त्र धारण करनेसे रोगकी उत्पत्ति होती है और शारीरिक व्यवस्था बिगड़ती है। शरीरसे लगा हुआ पहिला वस्त्र फलालैन होना अधिक अच्छा होता है। इसका उपयोग गरमियोंमें भी किया जा सकता है। गरमियोंमें काम करनेसे थकावट आने और गरमी लगनेके कारण प्रायः लोग जल या और ठण्ढा पदार्थ खानेकी इच्छा करते हैं। वे खाते भी हैं। इससे यह भय बना रहता है, कि कहीं गरमी सरदी न हो जाय। फलालैन इस भयको दूर करता है। दूर नहीं तो कमसे कम, कम अवश्य कर देता है। वह ऐसा वस्त्र होता है, जो गरमी पहुंचाता है। इससे पानी और वैसी ही अन्य ठंढी चीजोंके

सेवन करनेसे सरदीका जो भय हो जाता है, उसकी आशंका नहीं रहती।

आजकल स्त्रियोंका पहिनावा कुछ ऐसा हो गया है—और दिन दिन, ज्यों ज्यों शौकीनी बढ़ती जाती है त्यों त्यों होता जाता है—कि जो स्वास्थ्य और प्रसवन शक्तिके लिए नितान्त हानिकारक है। जाड़ेके दिनोंमें गरम गलाबन्द पहनना, गरम कपड़ोंसे अपनेको सदा लपेटे रहना हानिकारक होता है। इसका जहांतक हो सके, बहिष्कार करना चाहिये। ठंढे जलसे थोड़े समयतक, लगातार स्नान करनेसे यह काम बड़ी सरलतासे हो सकता है। उन्हीं लोगोंको अधिक वस्त्र धारण करनेकी आवश्यकता पड़ती है, जो पानीका कम व्यवहार करते हैं। तिसपर भी दुर्भाग्यका विषय तो यह है, कि वे जितने ही अधिक कपड़े पहनते हैं, उतने ही अधिक कपड़ोंकी उन्हें आवश्यकता पड़ती है। परिणाम यह होता है, कि जो लोग इस प्रकार अधिक कपड़े पहनकर शरीरको गरम रखते हैं, उनमें शीत, उष्ण, वायु, जल आदिके प्रहार सहनेकी तनिक भी शक्ति नहीं रह जाती। इस प्रकारकी बुराइयोंको दूर करना ही चाहिए।

नारियोंके लिए अन्य लोगोंकी भाँति ही स्वास्थ्य-रक्षाके विचारसे, प्रसन्नताकी भी उतनी ही आवश्यकता

पड़ती है जितनी पृथ्वीको, उसको गरमी पहुँचाने, प्रसन्न करने, उत्साह देने और उसको अपनी शोभा बढ़ानेके लिये सूर्यकी आवश्यकता होती है। प्रसन्नता, संयत प्रसन्नता, आचरणको उन्नत करती है, मनुष्यताकी ओर अग्रसर होनेमें सहायक बनती है और एक नवीन जीवनका संचार करती है। वह मस्तिष्कके सद्गुणोंको बढ़ाती और उनका उपयोग करती है, किन्तु अतिरेक होनेपर सूर्यकी भांति ही, दबा देती है, सुखा देती है और निर्जीव बना देती है। प्रसन्नता जब संयत रहती है, तब अच्छी होती है किन्तु जब उसका सीमोल्लङ्घन हो जाता है, तब वह स्वास्थ्य और सुख दोनोंके लिये उलटा ही फल देती है। जो स्त्री प्रसन्नताकी अति कर देती हैं, वह सदा निर्बल और साहस हीन हो जाती है। प्रसन्नताका निर्णय शौकसे नहीं, विचार और विवेक बुद्धिसे होना चाहिए। स्त्रीको हर प्रकारकी उत्तेजनाओंसे दूर रहना चाहिए, क्योंकि उत्तेजनाके बाद उदासीका आना स्वाभाविक होता है। नागरिक मनोरंजनकी वस्तुओंकी अपेक्षा ग्रामीण मनोरञ्जनकी वस्तुएँ जैसे खुले हुये वन, उपवन, खेत, झाड़ियों आदिके दृश्य जहाँ स्वच्छ और निर्मल वायुके मिलनेकी आशा होती है, अधिक अच्छी होती है। रात्रिके समय प्रसन्नताके बहाने

नाटकों थियेटरोंमें जाकर अथवा अन्य प्रकारसे—जैसे जागरण आदि करके रात्रि विताना हानिकारक होता है। स्त्रियोंके लिए, रात्रिमें सबसे प्रसन्नताकी बात घरमें रहना होना चाहिये। वे गृहस्वामिनी होती हैं। उन्हें रात्रिमें अपने घरमें विश्राम करनेकी अपेक्षा अधिक प्रसन्नताकी और कौन सी बात हो सकती है।

मस्तिष्कके आनन्द, संतोष, उसकी कार्यशीलता और तत्परताकी जितनी सिफारिश की जाय, उतना अच्छा आनन्दी और सुखी मस्तिष्क स्त्रीकी सब वस्तुओंसे अधिक मूल्यवान होता है। ऐसे मस्तिष्कका होना न केवल उसीको प्रत्युत आसपास रहनेवाले अन्य लोगोंको भी सुखी बना देता है। टूटे फूटे झोपड़ोंको भी वह सुन्दर बना देता हैं और एक उदासोन पतिको अनुकूल बना सकता है। संतोष संसारकी सब औषधियोंसे अधिक अच्छी औषधि है। उससे आगे होनेवाले रोग तो रुकते ही हैं, विद्यमान रोग भी अच्छे होते हैं। वे मनुष्य धन्य हैं, जिन्हे संतोषिनी पत्नी प्राप्त होती है। एक असन्तोषिनी और लोभी स्त्री सदा दुःखदात्री होती है, उसे कभी सन्तोष नहीं होता, उसे सन्तोष हो ही नहीं सकता। वह जानती ही नहीं, जान सकती ही नहीं, कि वास्तविक सुख क्या है। वह गुलाबका

काँटा होती है। घरका एक सबसे अधिक मूल्यवान आभूषण आनन्दी, सन्तोषी, उत्साही और प्रसन्न स्त्री होती है। उसका मुखमण्डल चिरस्थायी प्रकाश और उसकी उपस्थिति देवीको उपस्थिति है। वह स्वयं सुखी होती है और दूसरोंको सुखी बनाती है। नम्र, सस्नेह, श्रद्धालु, शान्त, आशावान और विश्वासू स्वभाव पतिपर जादूका सा असर करता है। इसलिये स्त्रियोंको ऐसा ही स्वभाव बनाना चाहिये।

प्रत्येक स्त्रीको, चाहे वह कितने ही सम्मानित स्थानमें क्यों न हो, अपने घरेलू काम काज देखने चाहिए। उसका स्वास्थ्य और फलतः उसका सुख परिश्रम चाहता है। किसी प्रकारका काम वास्तविक और लाभप्रद काम न होनेसे असन्तोष बढ़ता है, पापोंकी ओर जी जाता है, रोग बढ़ते हैं और वन्ध्यत्व आता है। जब स्त्रियां घरके काममें लग जायंगी, तभी उन्हें मालूम होगा, कि काम करनेसे कितने रोग नष्ट होते है और कितना अधिक सुख होता हैं। कार्य शीलता स्वास्थ्यको बढ़ाती है और बुराइयोंको दूर करती है। उससे घरबार प्रसन्न होता है और सबसे अधिक यदि घरके काम अच्छी तरहसे किये जायं तो घर स्वर्ग बन जाता है और स्त्री अपने पतिकी देवी स्वरूपा मंत्री

बन जाती है। किन्तु जो कोई स्त्री यह कहे, कि मैं काम न करूंगी, यह तो साधारणसे साधारण स्त्रियां करती हैं, मैं सम्मानित पदपर हूं, मैं कामके लिए नहीं बनायी गयी, मुझमें न तो काम करनेकी शक्ति है और न इच्छा, मुझे निर्बलता श्रान्ति, और निरुत्साहिता मालूम होती है, मुझे विश्रामकी आवश्यकता है, उससे हमारा निवेदन है, कि कामके बिना विश्राम नहीं होता। यदि और कुछ नहीं हो सकता तो क्या घरकी देख भाल भी नहीं हो सकती? किसी रोगीकी सेवा सुश्रूषा भी नहीं हो सकती? अपने बड़ोंके आराम पहुँचानेका काम भी नहीं हो सकता? और क्या किसी विधवा अथवा अनाथको सहायता भी नहीं हो सकती? कुछ काम न होना बड़ा ही खराब, बड़ा ही भार स्वरूप, और मस्तिष्ककी शक्तियां क्षीण करनेवाला होता है। मस्तिष्क एक ऐसा यन्त्र होता है, जो सदा पीसा करता है। यदि आप उसे कुछ पीसनेके लिए देते हैं, तब तो वह पीसेगा, किन्तु यदि आप कुछ भी न देंगे, तो भी वह पीसता ही रहेगा और उस दशामें अपने आपको पीस डालेगा।

पतियोंके लिए यह अधिक सुखप्रद नहीं होता, कि उनके यहां हारमोनियम रखा है, सितार टँगा है और अन्य प्रका-

रके बाजे भी रखे हैं। वे तो यही देखकर सुखी होते हैं, कि उनका घर सुखप्रद है, साफ रहता है और चीजें यथास्थान रखी रहती हैं, वहां सदा उत्साह और प्रसन्नता रहती है और उनका भोजन अच्छा होता है। जहांतक सम्भव हो, भोजन स्त्रियोंको अपने आप बनाना चाहिए। किन्तु यदि किसी कारणसे ऐसा न कर सकती हों, तो उन्हें यह तो अवश्य देखना चाहिए, कि उनका रसोइया भोजन बनानेमें कोई त्रुटि नहीं करता। आजकल शौक और विलासिताकी दासिनी बनी हुई स्त्रियां इस प्रकारके कार्यों से घृणा भी करने लगी हैं। पुराने समयमें एक सभ्य पुरुषके घरकी लड़कियोंको रसोईपानी बनाने और सीना पीरोना करने और घरके अन्य कामोंके करनेकी शिक्षा दी जाती थी। किताबें तो उन्हें इनीगिनी ही पढ़ाई जाती थीं। किन्तु एक सभ्य घरानेकी लड़की, आजकल, इन बातोंको समझने-की आवश्यकता समझती ही नहीं हैं; वह इनसे घृणा करती है। यह प्रथा बड़ी हानिकर है। लड़कियोंके लिए यह आवश्यक होता है, कि वे गृहिणियोंके कर्त्तव्योंकी शिक्षा प्राप्त करें। ऐसा करनेसे उन्हे अपने नौकरोंकी—ऐसे नौक-रोंकी जो प्रायः अयोग्य और निरुद्देश्य होते है, दयाकी भिखा-रिणी न बनना पड़ेगा। इस विषयपर अधिक जोर देना

अनावश्यक नहीं है। अच्छा भोजन—हमारा अभिप्राय अच्छे पकाये हुए भोजनसे हैं, स्वास्थ्यके लिए अत्यन्त आवश्यक होता है। अब वह समय आ गया है, जब स्त्रियोंको चाहे कितने ही ऊँचे पदपर क्यों न हों, इन कामोंकी ओर देखना चाहिए। जहांपर स्त्रियां अपने हाथसे भोजन पकाती हैं, उसके पकानेमें अपमान नहीं समझतीं, प्रत्युत उसमें गर्व अनुभव करती हैं, वहां कभी खराब भोजन बनता ही नहीं है और सदा सुख शान्तिका साम्राज्य रहता है। शुद्ध पका हुआ भोजन उनलोगोंके लिये जो उसको ग्रहण करते हैं, एक आशीर्वाद होता है। उससे पाचन-शक्ति तीव्र होती है, स्वभाव शान्त होता है, और घरमें प्रसन्नता छा जाती है। इसके विपरीत भलीभांति न पकाया हुआ अन्न खानेसे स्वभाव खराब हो जाता है। उससे मनुष्यको मन्दाग्नि हो हो जाती है और मन्दाग्निके दोषवाले मनुष्यके लिए यह अत्यन्त असम्भव है, कि वह शान्त स्वभावका हो जाये। इसलिए हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस विषयपर गम्भीरतापूर्वक विचार करें। यह उनके हाथकी बात है, कि वे चाहे तो अपने घरको अन्धकारमय बना दें और चाहे आलोकमय। यह उनकी देखरेख और गृह सम्बन्धी कार्यों में दिलचस्पी लेनेपर निर्भर है।

प्रत्येक स्त्रीके लिए यह आवश्यक है, कि वह सेवकोंसे काम लेना जाने। लड़कियोंकी माता अथवा अन्य परिवार वालोंको उन्हें इस विषयकी शिक्षा देनी चाहिए। यह उनकी शिक्षाका एक विशेष विषय ही होना चाहिए। किन्तु आजकलकी शिक्षा प्रणाली कुछ विचित्र ही है। बालिकाओंको ऐसी शिक्षा दी जाती है, जो उनके किसी कामकी नहीं होती। उसका फल यह होता है, कि बड़ी होनेपर वे प्रायः अपने भाग्यसे सन्तुष्ट नहीं होतीं। स्त्री शिक्षा उस समय कहीं अधिक उपयोगी होगी, जब उन्हें गृह कार्यकी शिक्षा दी जाय। पढ़ना, लिखना और हिसाब किताब लगाना सिखाया जाय और अपने बड़ोंकी आज्ञा मानना तथा रहन सहनमें सादगी रखना सिखाया जाय। अरबी, फारसी और अँग्रेजी आदिकी शिक्षा तथा गाना बजाना जाननेकी अपेक्षा गृह-कार्यकी दीक्षा अपने तथा अपने पतिके स्वास्थ्यके लिए अधिक अच्छी होती है। एक पति उस समयकी अपेक्षा जब उसकी पत्नी अँग्रेजी और अरबी बोलती हो, ऐसे समय अधिक प्रसन्न होता है, जब वह अपनी थालीपर अच्छा खाना रखा हुआ पाता है। जब बालिका विद्यालय छोड़कर गृह जीवनमें प्रवेश करती है, तब उसकी नासमझी दूर हो जाती है और वह शीघ्र ही अनुभव करने लगती है, कि एक

उपयोगी पत्नी होना पढ़ी लिखी अथवा बनी ठनी पत्नीकी अपेक्षा अधिक अच्छी मानी जाती है।

अत्यधिक कम काम होनेकी अपेक्षा अत्यधिक अधिक काम होना अधिक अच्छा होता है। दुर्भाग्यकी बात है, कि आजकल गृहिणियां आलसी बनी बैठी रहती हैं और नौकर काम किया करते हैं। आलसी रहनेसे वे सदा अस्वस्थ रहती हैं। आलस्य एक अभिशाप है और अपने साथ विपत्तियां लाता है। जब कोई काम नहीं होता, तब दिन पहाड़से मालूम होते हैं, किन्तु यदि काम हुआ तो दिन जाते देर ही नहीं लगती। इसके अतिरिक्त आलस्य प्रायः वन्ध्यत्वका कारण भी बन जाता है। कठिन परिश्रम करनेवाली और काममें लगी रहनेवाली स्त्रियां पुत्रवती होती हैं और आलसी स्त्रियां प्रायः सन्ततिहीन होती हैं। और यदि कभी कोई सन्तति उन्हें हुई भी तो वह निर्बल होती है और प्रसवकालमें उन्हें अधिक समय तक अधिक पीड़ा होती है। वैद्य और डाक्टर लोग जानते हैं, कि एक काम करने वाली गरीब स्त्रीकी प्रसव वेदना और एक आलसी धनी स्त्रीकी प्रसव वेदनामें क्या अन्तर होता है। एकको थोड़ा और अस्थायी कष्ट होता है, दूसरीको कठिन और स्थायी। यदि स्त्रियां यथासमय व्यायाम और परिश्रमकी महत्ताको

समझ लें, तो न जाने कितनी विपत्ति, कितने दुःख, कितनी चिन्ता, और कितने असंतोषसे वच जायँ। काम एक सद्वस्तु है। यदि हम काम नहीं करते, तो हमें दुःख उठाना पड़ता है। हमारे तन मन धनपर उसका बुरा प्रभाव पड़ता है। आलसी स्त्री और आलसी पुरुष दोनों वास्तवमें दयाके पात्र होते हैं। परिश्रम हीसे रात्रिमें अच्छा विश्राम मिल सकता है। वह सुखकी अमोघ औषधि है। और अन्य औषधियोंकी भांति वह अन्तमें भी किसी प्रकारका विकार उत्पन्न नहीं करती। और न वार वार प्रयोग करनेसे उसके प्रभावमें ही कुछ कमी आती है।

स्वास्थ्यपर मनका भी वड़ा प्रभाव पड़ता है। मन स्वास्थ्य सुधारने और रोगोंका निवारण करनेमें वड़ा सहायक होता है। एक सुकुमार स्त्री सदा असहिष्णु होती है। वह तिलका ताड़ वना देती है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस भूलसे वची रहें और जरा जरासे कष्टको वड़ा भारी न वना दें। मन ही मन कुढ़ते रहने और भुनभुनाते रहनेकी अपेक्षा अपना शरीर वलशाली वनानेके लिये उन प्रयोगोंको काममें लाना चाहिए, जो उनके वशमें हैं। उन्हें अपने कष्टरूपी शत्रुका पूरा मुकावला करना चाहिए इन्हीं साधारण शस्त्रों द्वारा जो इस पुस्तकमें वताये

गये हैं—मुकावला करनेसे वे शत्रुओंको पराजित कर सकेंगी। साधारण कष्टोंके लिए परिश्रम करनेकी अपेक्षा अधिक फलप्रद और औषधि ही नहीं है। उत्साहपूर्वक सतत परिश्रम करते रहनेसे बीमारीका भय और साधारण कष्ट अपने आप चले जाते हैं। वह कन्या, जिसकी माता विवाह पर्यन्त उसे गृह कार्यकी शिक्षा देती रहती है, धन्य है। आजकल, दुर्भाग्यसे वालिकायें अच्छी गृहिणी वननेको शिक्षा ही नहीं पातीं। शिष्टता तो उनमें भर जाती है, किन्तु किसी काम काजका प्रवन्ध करनेमें वे ऐसी अज्ञान रहती हैं, जैसी दुध मुंही वालिकायें। परिणाम स्पष्ट ही है। वे, उनके पति और उनकी सन्तति उस अज्ञानका दण्ड भोगते हैं।

यदि कोई स्त्री किसी विशेष रोगसे पीड़ित न होते हुए भी, निर्वल और अशक्त प्रतीत हो, तो उसके लिए वायु-परिवर्त्तनके अतिरिक्त और कोई अधिक अच्छा उपाय नहीं है। वायु भी यदि स्वच्छ सामुद्रिक वायु हो, तो और भी अच्छा। सामुद्रिक वायु स्वास्थ्य लाभके लिए जादूका सा काम करती है। पर्वतीय स्थानोंका भ्रमण भी स्वास्थ्यके लिए वहुत उपयोगी होता है। उससे भावनाओंको आनन्द और स्वास्थ्यको लाभ पहुँचता है। सामुद्रिक वायुके

सेवनके साथ साथ यदि पर्वतीय स्थानोंका भ्रमण भी मिला करे, तो सोनेमें सुगन्ध हो जाय। यदि स्त्री गर्भिणी हो, तो उसके लिए पर्वतोंपर चढ़ना उचित नहीं होता, किन्तु यदि वह गर्भिणी न हो, तो पर्वतोंपर चढ़ना अत्यन्त लाभदायक होता है। इससे स्वास्थ्य सुधरता है, शरीर बलवान होता है और उत्साहोंमें स्फूर्ति आती है। उससे जो सुख और आनन्द मिलता है वह अमृतसे ही मिल सकता है और किसी पदार्थसे उनका मिलना सम्भव नहीं। यदि यह सम्भव न हो, कि समुद्रकी हवा मिल सके तो, देहातकी स्वच्छ वायुका सेवन करके भी काम निकाला जा सकता है। स्त्रियोंको प्रातःकाल ही अपना घर छोड़कर बाहर निकल पड़ना चाहिए और यदि सामुद्रिक वायुका सेवन करना असम्भव हो, तो देहातकी स्वच्छ वायु ही सेवन करना चाहिए।

युवती गृहिणियोंको अपना स्वभाव स्थिर और प्रसन्न बनानेका सदा प्रयत्न करना चाहिये। प्रसन्न और शान्त स्वभावके समान पाचन शक्ति बढ़ानेवाला और इसलिए स्वास्थ्यका देनेवाला और कोई पदार्थ नहीं। इसके विपरीत स्वभावका प्रभाव भी विपरीत ही पड़ता है। उद्धत स्वभाव जठराग्निको शान्त करता, आमाशयको खराब करता

और प्रायः आंतोंको अव्यवस्थित करता है। जिन मनुष्योंकी आयु बड़ी होती है, प्रायः उनके स्वभाव शान्त और प्रसन्न होते हैं।

स्त्रियां प्रायः औषधियोंका अधिक सेवन किया करती हैं। इधर ज्यों ज्यों वे उनके सेवनका क्रम बढ़ाती जाती हैं, त्यों त्यों उनकी आवश्यकता और भी बढ़ती जाती है। इससे आंतें और आमाशयको अनावश्यक उत्तेजना मिलती है और उनका स्वास्थ्य इस प्रकार बिगड़ जाता है, कि जिसकी कुछ सीमा नहीं रहती। यदि कब्जियत बढ़ गयी हो और भिन्न भिन्न प्रकारके भोजनोंसे तथा स्वच्छ वायुके सेवन व्यायाम, और परिश्रम करनेसे कब्जियत दूर न हो, तो थोड़ा सा साबुन मिले हुए गरम पानीकी पिचकारी लेना चाहिए।* इससे आंतें साफ हो जाती हैं। हतोत्साह करनेवाले पदार्थ नष्ट हो जाते हैं और जठराग्नि या आमाशयपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। किन्तु इसके लिए एक यन्त्रकी आश्यकता होती है। उसे विलायती दवा बेचनेवालोंके यहांसे मोल लाकर हर समय पास रखना चाहिए।

---

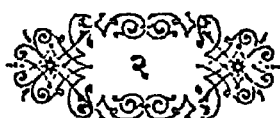
* इस प्रक्रियाको हमारे यहाँ 'वस्ती' और पाश्चात्य देशोंमें डूस (Douch) लेना कहते हैं। मलद्वारमें इसका प्रयोग होता है।

—नारी-विज्ञान—

विचार और साधारण बुद्धिसे काम लेनेसे नारियोंकी शक्ति-हीनता दूर हो सकती है और वे स्वस्थ और सुन्दर हो सकती है। वे ही नारियां आगे चलकर हृष्ट, पुष्ट और स्वस्थ पुत्रोंकी माताएं होती हैं।

अगले पृष्ठोंमें हम स्वास्थ्यके सम्बन्धकी ही चर्चा करेंगे। उस स्वास्थ्यके सम्बन्धकी जो ईश्वरका सबसे मूल्यवान प्रसाद है, और जिसके साथ आजकल खिलवाड़ किया जा रहा है। स्वास्थ्य तो प्रत्येक प्राणीका पहिला विचारणीय विषय होना चाहिए। स्त्रियोंको विशेष रूपसे उसकी रक्षा करनी चाहिए, क्योंकि जब उनका विवाह हो जाता है तब उनका स्वास्थ्य केवल उनकी ही वस्तु नहीं रह जाती, बल्कि उसपर उनके पति और उनके कुटुम्बियोंका भी अधिकार होता है।

अन्तमें हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि वे हमारी बातोंपर विचार करें, वे सदा यह बात सोचती रहें कि वे एक दैवी सन्देश लेकर संसारमें अवतरित हुई हैं। उन्हें यह भली भांति जान लेना चाहिए, कि यदि वैवाहिक जीवनके प्रथम वर्षमें ही वे स्वभावको सुधार न लेंगी, अच्छे नियमोंका पालन न करने लगेंगी, तो फिर ये गुण और आदतें फिर नहीं आ सकेंगी। उपयोगिताके बीजारोपण

करनेके लिए प्रथम वर्षका समय सुन्दर अवसर होता है। वही वह समय होता है, जब स्त्रियां अपने पति, पुत्र और परिवारके लिए अपने आपको आशीर्वाद, शान्ति और सुखका आकर बना सकती है।

नारी जीवनमें दो बहुत ही महत्वपूर्ण अवस्थायें होती हैं—एक तो मासिक धर्मका प्रारम्भ और दूसरी उसका अवसान। यदि इन अवस्थाओंपर सावधानी न रखी जाय, तो दोनों अपने साथ बड़े बड़े रोग ला सकती हैं। इसके अतिरिक्त यदि मासिक धर्म नियमित रूपसे नहीं होता, तो गर्भाधानकी भी कोई सम्भावना नहीं होती। इस लिए यह विषय और भी महत्वका है।

मासिक धर्म किंवा रजोदर्शन—बालिकाओंके जीवनका महत्वपूर्ण अवसर है। वह उसके बाल्यकाल और यौवनकालकी विभाजिका रेखा है। वह नारी-जीवनकी देहरी है। उसी अवसरसे उसका शरीर उन्नति करने लगता है और उसकी मस्तिष्क शक्ति बढ़ने लगती है। उस समयसे

उसका बाल्य जीवन व्यतीत होता है और वह नारी जीवनमें पदार्पण करती है। उसी अवसरपर वह पहिलेपहिल गर्भाधानके योग्य बनती है। किन्तु यद्यपि उसका यौवन-काल प्रारम्भ हो जाता है, तथापि यह नहीं कहा जा सकता कि वह पूर्णताको प्राप्त हो गयी। रजोदर्शनकी प्रारम्भिक अवस्थाके बादसे, अपने अवयवोंको संघटित करनेके लिए उसको सात आठ वर्ष और लगते हैं। पूर्णता उसे लग-भग २५ वर्षकी अवस्थापर प्राप्त होती है। यही अवस्था बालिकाओंके विवाहके लिए, यदि वे कर सकें तो, अच्छी अवस्था होती है।

यदि बालिकाओंके विवाह बाल्यकालमें ही हो जाते हैं, तो इससे उनके अवयव निर्बल हो जाते हैं और शरीरकी उन्नति रुकती है। यदि बालिकाका विवाह १८, १९ वर्षकी अवस्थामें कर दिया जाता है, तो उस समय उसे बड़ा कष्ट होता है। उसके पेटके नीचेके भागकी अस्थियां उस समय पूर्ण उन्नत नहीं होतीं; वे प्रसव पीड़ा सहन करनेके योग्य नहीं होती, और न वे २५ वर्षकी उन्नत अवस्थाकी भांति इस अवस्थामें, गर्भस्थित सन्तानके शिरको निकालनेके लिए पर्याप्त स्थान ही दे सकती हैं। परिणाममें उनका प्रसवकाल एक बड़ा भयंकर प्रसवकाल होता है। इसके साथ ही

साथ यदि स्त्रियां बहुत प्रौढ़ा हो जानेपर विवाह करें तो वह भी उचित नहीं होगा। क्योंकि उस समय शरीरके वे अंग, जो प्रसवके समय काम आते हैं, अधिक दृढ़ और कड़े हो जाते हैं और इस प्रकार वे बढ़नेके लिए कुछ अयोग्य हो जाते हैं। इससे, कमसे कम पहिली वार प्रसवके समय बड़ी भयंकर पोड़ा होती है। इसके अतिरिक्त बड़ी अवस्थामें विवाह करनेसे यह हो सकता है, कि अपने लड़कोंको फूलतेफलते देखनेके पहिले ही उसका देहान्त हो जाय। एक बात और भो होती है। यह साधारण विषय है, कि अधिक कम और अधिक ज्यादा अवस्थावाली स्त्रियोंको सन्तति दीर्घायु नहीं होती। इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि विवाहके लिए २० से २५ वर्षकी अवस्था ही अधिक उपयुक्त होती है।

मासिक धर्म एक महीनेमें होता है। प्रायः २८ वें दिन उसकी मियाद है। प्रायः एक ही दिन और कभी ठीक एक ही समयपर रजोदर्शन होता है। कुछ स्त्रियोंको एक मासके बदले तीन सप्ताहमें ही रजोदर्शन होता है। मासिक धर्म तीनसे पांच दिनतक बराबर जारी रहता है। कभी कभी १ सप्ताह तक उसका क्रम नहीं टूटता और कभी कभी तो इससे भी अधिक समय लग जाता है।

यह अनुमान किया गया है, कि मासिक धर्ममें प्रत्येक वार दससे पन्द्रह तोलातक रज गिरता है। स्त्रियां उस समयतक गर्भधारण नहीं कर सकतीं, जबतक कि मासिक धर्म नियमित रूपसे न होता हो। यद्यपि ऐसे भी उदाहरण मिले हैं, जहां मासिक धर्मके अभावमें भी गर्भाधान हुआ है, किन्तु इस प्रकारके उदाहरण अत्यन्त अल्प हैं। भारतवर्षमें मासिक धर्म १२ वर्षकी अवस्थासे लेकर १६ वर्षकी अवस्था तक प्रारम्भ होता है। कभी कभी इससे कुछ कम आयु वाली बालिकाओंको भी मासिक धर्म होते देखा गया है और कभी १६ वर्षसे कुछ अधिक आयुमें प्रारम्भ होता हुआ भी देखा गया है। मासिक धर्म धनी बस्तीमें रहनेवाली और विलासी जीवन व्यतीत करने वाली बालिकाओंकी अपेक्षा, जो देहातोंमें रहती और सादा जीवन बिताती हैं, अधिक जल्दी प्रारम्भ होता है। मासिक धर्म प्रारम्भ होनेके बादसे ३०, ३५ वर्षतक होता रहता है। जबतक मासिक धर्म होता रहता है, तभीतक स्त्री गर्भधारणके योग्य रहती है। जब उसको वह अवस्था व्यतीत हो जाती है, तब वह सन्तानवती नहीं हो सकती। मासिक धर्म लगभग ४५ वर्षकी अवस्थामें बन्द हो जाता है। इसलिए कुछ उदाहरणोंको छोड़-

कर उस अवस्थाके बाद शायद ही कोई स्त्री पुत्रवती होती है।

उष्ण कटिबन्धके देशोंमें बालिकायें छोटी ही अवस्थामें युवा और पुत्रवती बन जाती हैं। इसका एक कारण बाल-विवाह भी है। शीत कटिबन्धके देशोंकी दशा इसके प्रतिकूल होती है। वहाँ मासिक धर्म अधिक आयुमें होता है। मासिक धर्म गर्भाशयके रक्त भाण्डारको फट जानेको कहते हैं। मासिक धर्ममें रज, रक्त, आँव आदि मिश्रित एक द्रव पदार्थ गिरता है। इस स्रावमें कतरे नहीं गिरने चाहिए। यदि कतरे गिरते हैं, तो ऋतुमती स्त्रीको बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है। इसके अतिरिक्त जबतक कतरे गिरते रहते हैं, तबतक वह गर्भ धारणमें असमर्थ रहती है। ऐसी अवस्थामें किसी सद्वैद्यकी अनुमतिसे औषधिका प्रबन्ध करना चाहिए। मासिक धर्म गर्भावस्थामें बिलकुल बन्द हो जाता है और गर्भाशयके बिगड़ जानेपर भी कभी कभी उसका स्राव बन्द रहता है।

गर्भ धारणके प्रारम्भिक दो तीन महीनोंतक थोड़ा थोड़ा रज गिरता रहता है। यह रज ठीक उसी समय गिरता है, जब मासिक धर्मका अवसर आता है। ऐसे अवसरोंपर यह कहा जा सकता है, कि अमुक स्त्री गर्भवती है। कुछ

लोगोंका कहना है, कि यदि स्त्री गर्भावस्थामें रज स्राव करती रहती है, तो उसका दूध अधिक साफ और अधिक मीठा होता है। किन्तु यह भूल है। उस समयका मासिक धर्म माताको निर्बल बना देता है और उससे दूधके अधिक बिगड़नेका ही भय होता है।

यदि गर्भाधानके बाद भी कष्टके साथ मासिक धर्म हो तो समझना चाहिए, कि उसका गर्भपात होनेवाला है। यह गर्भपातका चिह्न है। यह एक विचारणीय विषय है और इसके लिए अच्छे डाक्टरकी सलाह लेनी आवश्यक होती है। यदि किसी स्त्रीको जिसका विवाह होने जा रहा हो, कष्टके साथ मासिक धर्म हो रहा हो, तो उसके माता पिताका धर्म है, कि विवाह होनेके पहिले किसी अनुभवी वैद्य या डाक्टरसे उस रोगकी औषधि करावे। यदि ऐसा न होगा, तो विवाह हो जानेके बाद वह अस्वस्थ रहेगी या गर्भ धारणके अयोग्य होगी और यदि कभी गर्भ धारण भी करेगी तो गर्भपातकी आशंका बनी रहेगी।

मासिक धर्मके अवसर पर गिरनेवाले रजका वर्ण रक्तके समान होता है। यदि उसके वर्णमें भेद हो, वह फीका हो या अधिक गहरा हो, तो उस समय, स्त्रीके गर्भ धारण करनेकी सम्भावना कम होती है। ऐसे अवसरपर

किसी सद्वैद्यकी सलाहसे औषधि करनी चाहिए। जिस समय इस प्रकारके रोगोंका उपाय हो जायगा, उसी समय स्त्री गर्भाधानके योग्य होगी। किसी किसी अवसरपर यह होता है, कि मासिक धर्म बहुत कम होता है। यह भी निःसन्तान होनेका एक कारण होता है। गर्भाधानके लिए स्त्रियोंके गर्भाशयका अच्छी हालतमें रहना नितान्त आवश्यक होता है।

विवाहिता स्त्रियोंके कभी कभी सफेद पानी गिरता है। ज्यों ज्यों यह पानी अधिक गिरता है, त्यों त्यों रजस्राव कम होता जाता है और जब पानीका गिरना बहुत ही अधिक हो जाता है, तब रजस्राव बिलकुल बन्द हो जाता है। उस समय आवश्यकता होती है, कि पानी गिरना रोका जाय और रजःस्राव होनेका उद्योग किया जाय। यदि रजस्राव समुचित रीतिसे होने लगे, तो पानीका गिरना बिलकुल बन्द ही हो जाय। रजका खराब हो जाना पानी गिरनेका अधिकांशमें, कारण होता है। जब स्त्रीको नियमित रूपसे मासिक धर्म न होता हो और वह गर्भवती भी न हो, तो वैद्यों और डाक्टरोंसे औषधि अवश्य करानी चाहिए। जब यह कहा जाता है, कि मासिक धर्म नियमित रूपसे होता है तब इस कथनका अर्थ यह होता है, कि उसका नियम मात्रा,

रूप और समय तीनोंमें ठीक रहता है। यदि इनमेंसे किसी एकमें भी उसका नियम ठीक न रहे, तो समझना चाहिए, कि स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक नहीं है और शीघ्र ही उसकी औषधि करनी चाहिए।

आजकल, प्रायः बड़े घरानोंकी स्त्रियोंमें हिस्टिरिया * रोगकी शिकायत रहती है। सच पूछिये, तो यह शिकायत अब बहुत अधिक बढ़ गयी है। इसमें किसी प्रकारका आश्चर्य न करना चाहिए। विवाह हो जानेके पश्चात् जिस विलासिता, जिस असंयम, जिस अविचारसे जीवन बिताया जाता है, वह इसका पर्याप्त कारण है। ऐसी अवस्थाओंमें मासिक धर्म भी ठीक समयपर नहीं होता। या तो वह अधिक शीघ्रतासे हो जाता है या अधिक विलम्बसे होता है। ऐसी स्त्रियां भी, यदि मासिक धर्म सुधारने और स्वास्थ्य रक्षा करनेका उचित उपाय न किया जाय तो, गर्भाधानके अयोग्य हो जाती है, और यदि उनके गर्भ रह भी जाता है तो उस गर्भसे जो सन्तान उत्पन्न होती है, वह निर्बल और शक्ति हीन होती है। शौकीन होना और जननी बनना ये दो विरोधी बातें हैं। यह कितने दुःखकी बात है, कि

---

* इस रोगमें स्त्री हाथपैर पटकती और अण्टसण्ट बकती है।

असंख्य नारियां इस विलासिताका शिकार बना करती हैं। सबसे बड़े दुःखकी बात तो यह होती है, कि यदि तर्क और युक्तियोंसे उसका खण्डन भी किया जाता है, तो भी कोई नहीं सुनता। विलासी स्त्रियोंके सामने तर्क करना, प्रार्थनाएं करना, उनकी हँसी उड़ाना सब कुछ व्यर्थ जाता है। तथापि हमें अपना स्वर ऊंचा उठाना ही है। इस बढ़ती हुई महामारीको दूर करनेके लिए हमें सब प्रकारके विघ्न बाधाओंका सामना करनेके लिए सदा प्रस्तुत रहना चाहिए।

जिन स्त्रियोंको मासिक धर्म नियमित रूपसे न होता हो, जो हिस्टिरिया, अजीर्ण आदि रोगोंसे पीड़ित हों, जो निर्वल और अशक्त हों, और जिनका जीवन ही भारमय हो, वे भी यदि अच्छे वैद्यों और डाक्टरोंकी औषधि करें, तो स्वास्थ्य लाभ कर सकती हैं। मासिक धर्म सम्बन्धी समस्त बातोंपर स्त्रियोंको अच्छे वैद्यों और डाक्टरोंकी सलाहपर भी काम करना चाहिए। बहुधा मासिक धर्मके दोष साधारण स्वास्थ्यके ठीक न होनेसे ही उत्पन्न होते हैं। इसलिए साधारण स्वास्थ्यको ठीक रखना कर्त्तव्य होता है और साधारण स्वास्थ्य वायु परिवर्त्तन, व्यायाम जल्दी सोना; जल्दी उठना, और इसी प्रकारके अन्य उपायों

द्वारा, जिनका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है, सरलता पूर्वक सुधारा जा सकता है। स्वास्थ्य सुधारनेसे मासिक धर्म भी सुधर जाता है। सब स्त्रियोंको एक समान ही मासिक धर्म नहीं होता और साधारण नियमसे कुछ अन्तरके साथ मासिक धर्म होना कोई प्रभाव नहीं डालता।

जब स्त्रीका मासिक धर्म बन्द हो जाता है, तब यह कहा जाता है, कि उसका एक भिन्न प्रकारका जीवन आरम्भ होता है। उस समय यदि वह सँभाल न रखे, तो उसका स्वास्थ्य खराब होता चला जायगा। इस प्रकारके जीवन-का समय रजोदर्शनसे ३०, ३५ वर्ष बाद अर्थात् स्त्रीकी कोई ४५ वर्षकी अवस्थामें आता है। यह भी होता है, कि इस अवस्थाके आनेतक उसका मासिक धर्म बड़ा अनियमित हो जाता है। कभी समयसे पहिले ही रजस्राव हो जाता है और कभी देरको, कभी शुद्ध रक्त वर्णका रक्त गिरता है, कभी फीका या श्याम वर्णका। जब उक्त अवस्था आ जाती है तब, कभी कभी उसके कुछ पहिले और कुछ बाद भी स्त्रीको गरमी बहुत सताती है, वह लाल पड़ जाती है, फिर उसके पसीना निकलने लगता है और उसके बाद वह शीतल और ठंढी हो जाती है। इस प्रकारकी गरमी

अनियमितताके साथ होती है। कभी कभी तो वह एक दिनमें दो दो तीन तीन वार तक अपना प्रभाव डालती रहती है। कभी कभी इस गरमीके लक्षण हिस्टिरिया रोगके सदृश हो जाते हैं। उस अवसरपर थोड़ी सी औषधि सेवन कर लेना लाभदायक होता है। स्त्री-जीवनका यह परिवर्त्तन काल बड़े महत्वका होता है। वह निर्णय करता है, कि अपने शेष जीवनमें स्त्री स्वस्थ रहेगी या अस्वस्थ। अतएव स्त्रीके लिए यह कर्त्तव्य हो जाता है, कि वह इस विषय पर ध्यान दे। यदि यह परिवर्त्तन अनुकूल हुआ, जैसा कि थोड़ी सी सावधानीसे हो सकता है, तो स्त्रीका शरीर उन्नति करता है और वह अपने पूर्व जीवनकी अपेक्षा अधिक अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करती है। उसमें एक नवीन स्फूर्ति जागरित हो जाती है और वह अधिक सुखका अनुभव करने लगती है। जो स्त्री अपनी आयुके पहिले दिनोंमें विलासितासे बची रहती है, जो सादगीके साथ रही है, जिसने बुद्धिसे काम लिया है, जिसने पर्याप्त व्यायाम किया है, वह अपनी पिछली आयुमें संसारका वह सबसे श्रेष्ठ सुख अनुभव करती है, जिसे स्वास्थ्य कहते हैं।

गर्भाधान

गर्भाधानका पहिला चिन्ह, जिससे स्त्री यह समझ सकती है, कि वह गर्भवती है, स्त्रीका मासिक धर्म रुक जाना है। यह, यदि वह मासिक धर्म रुकनेके पहिले स्वस्थ थी तो, सबसे प्रधान चिन्ह होता है। किन्तु इस चिन्हके अतिरिक्त अन्य चिन्ह इसकी पुष्टिके लिए आवश्यक होते हैं।

गर्भवती होनेका दूसरा चिन्ह 'प्रातःकालीन बीमारी' होती है। यह गर्भाधानके चिन्होंमेंसे सबसे प्रारम्भिक चिन्ह होता है। यह, गर्भाधान होनेके कुछ ही दिन बादसे होने लगता है और अधिकसे अधिक एक पक्ष अथवा तीन सप्ताहोंके अन्दर ही इसका प्रारम्भ हो जाता है। 'प्रातः कालीन रोग' बहुधा दुःखदायी होता है। कभी कभी तो

वह यहांतक बढ़ जाता है, कि वमन तक होने लगते हैं और खाना अच्छा नहीं लगता। यह चिन्ह प्रायः प्रारम्भिक तीन और चार महीनेके अन्दर लुप्त हो जाता है। 'प्रातःकालीन रोग' गर्भाधानके अवसरपर सदा होता भी नहीं है। किन्तु वह बहुधा गर्भाधानका साथी अवश्य होता है और बहुत लोग जो सन्ततिवान हैं, इस चिन्हपर अन्य चिन्होंकी अपेक्षा बहुत अधिक विश्वास करते हैं।

गर्भाधानका तीसरा चिन्ह यह है, कि गर्भवती स्त्रीके स्तन बढ़ने लगते हैं, कुचाग्र भागका वर्ण बदल जाता है। यह सब लगभग दूसरे महीनेसे प्रारम्भ होता हैं। कभी कभी यह भी होता है, कि प्रारम्भिक कुछ महीनोंके बाद स्तनोंसे एक प्रकारका पानी अथवा दूध निकलने लगता है। यह अन्तिम चिन्ह प्रथम गर्भाधानमें बड़ा विश्वास-पात्र प्रमाण होता है। यह होनेसे निश्चयात्मक रूपसे कहा जा सकता है कि स्त्री गर्भवती है। किन्तु पिछले गर्भाधानोंके लिए वह इतना मूल्यवान नहीं होता, क्योंकि उस अवस्थामें स्तनोंमें कुछ न कुछ दूध रहता ही है।

गर्भवती स्त्रीके स्तनोंकी रगें नीली हो जाती हैं। वे अधिक स्पष्टतासे दिखलायी पड़ती हैं। स्तन अधिक कठोर हो जाते हैं। कुचाग्र भाग बहुधा बढ़ जाता है और साधा-

रण अवस्थाकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ मालूम होता है। उनके अग्रभागमें विशेष प्रकारकी नमी होती है, यहां तक कि कभी कभी उनसे कपड़ोंमें दाग तक पड़ जाते हैं। कुचाग्र भागके आसपास एक गोलाकार वृत्त सा खींच जाता है और दूसरे महीनेसे उसका वर्ण बदलने लगता है। पहिले यह वर्ण कुछ हलका होता है, फिर धीरे धीरे गहरा होता जाता है। यहां तक कि अन्तमें वह बहुत गहरा हो जाता है। डा० मान्टगोमरी, जो इस विषयके विशेष विद्वान थे, कहते हैं—"पहिले दो तीन महीनेमें गोलवृत्त बनता और पुष्ट होता है। उसके बाद उसका रंग बदलता रहता है। जिस स्त्रीका शरीर गौर वर्णका होता है, उसके कुचाग्र भागका रंग गहरा श्याम नहीं होता—कुछ फीका होता है। जिस स्त्रीका रङ्ग कुछ गहरा होता है, उसकी कुचाग्र श्यामता अधिक गहरी होती है। गोल-वृत्तका व्यास एक इञ्चसे डेढ इञ्च तकका होता हैं।" गहरे रंगवाला वृत्त कुछ सूजा हुआ सा भी मालूम होता है।

गर्भाधानका चतुर्थ चिन्ह गर्भका फड़कना है। यह गर्भाधानके लगभग चार महीने बादसे होता हैं। कभी कभी इससे पहिले और इसके बादसे भी प्रारम्भ होता है। ऐसी दशामें स्त्रियां मूर्छित सी हो जाती हैं और कभी

कभी तो बिलकुल मूर्छित हो हो जाती हैं। वे प्रायः रोगी, बीमार, शक्तिहीन बन जाती हैं। कभी कभी तो उन्हें हिस्टि-रिया रोग हो जाता है। पेट गर्भस्थित बालकके हिलने डुलनेसे फड़कता है। कुछ पुराने लोगोंकी धारणा है, कि जबतक पेट नहीं फड़कता, तबतक गर्भस्थित बालकके जीव नहीं होता। यह धारणा बड़ी भ्रामक है। गर्भस्थित बालक उसी समयसे जीवित होता है, जबसे उसका बनना प्रारम्भ होता है। इसलिए जो स्त्रियां गर्भाधानके प्रारम्भिक कालमें गर्भपातको उत्तेजना देती हैं, वे बड़ा भयंकर पाप करती हैं। यह उतनो ही बड़ी हत्या है, जितनी कि एक जन्मित बालक-को मार डालनेकी हत्या होती है। गर्भपात करनेका प्रयत्न करना एक भयंकर हत्या है। उससे माताके स्वास्थ्यको भी गहरा धक्का पहुँचता है। इससे उसकी तत्कालिक मृत्यु तक हो सकती है और स्वास्थ्यमें इतना गहरा धक्का लग सकता है कि फिर कभी वह सुधर ही न सके। यदि गर्भपात करनेसे ऐसी भयंकर स्थितियां उत्पन्न हो जायं, तो स्त्री दया-पात्र नहीं होती, अपने कर्मोंके लिए उसको यह दण्ड उचित ही मिलता है। हमारा आदर्श उच्च है, हमारे आदर्शका अनुयायी कोई भी मनुष्य ऐसे क्रूर कर्मोंकी निन्दा करनेमें संकोच नहीं कर सकता। किन्तु

कुछ ऐसे दुष्ट और पापी लोग भी पड़े हैं, जो ऐसे कामों-की शिक्षा देते हैं और उनके लिए स्त्रियोंको उत्साहित करते हैं।

वायुका प्रकोप कभी कभी स्त्रियोंको इस धोखेमें डाल देता है, कि उनका पेट फड़कने लगा है। किन्तु यह निश्चय करनेमें कि गर्भ है अथवा नहीं किसी एक ही चिन्हको पाकर सन्तोष न करना चाहिए। वायुके प्रकोप और गर्भके लक्षणमें निम्नलिखित अन्तर होता है। वायुके प्रकोपमें पेट एक क्षणमें बड़ा और दूसरे क्षण छोटा मालूम होने लगता है, गर्भाधानमें वृद्धि धीरे धीरे होती है और बढ़ जानेके बाद छोटा नहीं होता। वायुके प्रकोपमें यदि आंतोंको दबाया जायगा, तो वायुका इधर उधर जाना सुन पड़ेगा, किन्तु गर्भावस्थामें पेट जितना बढ़ता जाता है, उतना दृढ़ और स्थायी होता है। वायुके प्रकोपमें पेटको ढोलक की भांति बजानेसे कुछ कुछ ढोलकका सा स्वर निकलता है, इसके विपरीत गर्भावस्थामें बढ़े हुए पेटको बजानेसे एक भारी आवाज निकलती है, जैसी किसी घन पदार्थको बजानेसे निकलती है। वायुके प्रकोपमें पेटमें उंगली गाड़नेसे वायु इधर उधर हटती हुई मालूम पड़ेगी, किन्तु गर्भावस्थाके पेटमें उंगली गाड़नेसे गड़ेगी ही नहीं।

पांचवाँ चिन्ह यह है, कि जबसे पेट फड़कने लगता है; तबसे पेटका आकार बढ़ने लगता है और वह कठोर होता जाता है। कभी कभी पेटपर चर्बीके बढ़ आनेको भी स्त्रियां गर्भाधानका यह चिन्ह समझ लेती हैं। किन्तु चर्बीकी कठोरता और गर्भकी कठोरतामें बड़ा अन्तर होता है।

छठां चिन्ह यह है, कि गर्भवती स्त्रीकी नाभी निकल आती है! यह चिन्ह उस समय तक नहीं मालूम होता, जब तक कि पेटकी फड़कन कुछ दिनों नहीं हो लेती। गर्भाधानके पहिले दो महीनोंमें तो नाभि कुछ अधिक गहरी हो जाती है। फिर ज्यों ज्यों गर्भके दिवस बीतते जाते हैं त्यों त्यों नाभी बाहर निकलती आती है।

निद्रा, हृदयमें दाह, राल अधिक निकलना, दाँतोंमें पीड़ा होना, भूखका कम लगना, बड़ी बड़ी लालसायें होना, बात बातमें मस्तिष्कका उत्तेजित हो जाना, चेहरा पीला पड़ जाना, शरीरपर पीले पीलेसे निशान पड़ जाना और खाना पीना पसन्द आना या नापसन्द आना—इनमेंसे एक न एक चिन्ह भी गर्भिणी स्त्रीके अवश्य होता है। किन्तु ये बातें अन्य कारणोंसे भी उत्पन्न हो सकती हैं, इसलिए बिना ऊपर बताये हुए अन्य चिन्होंकी उपस्थितिके केवल इन्हीं चिन्होंपर विश्वास न करना चाहिए।

गर्भवती स्त्रीको किसी दशामें कड़े कपड़े न पहिनना चाहिए, गर्भस्थित बालकके लिए पर्याप्त स्थान रखना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको तो कुछ बाँधना ही न चाहिए। कमर, पेट और छातीपर पहिननेवाले कपड़े भी ढीले होने चाहिए। कड़ा बन्धन माता और सन्तान दोनोंके लिए हानिकारक होता है। इससे कभी कभी गर्भपात तक हो जाता है। कड़े कपड़े पहिननेसे गर्भस्थित बालककी उन्नति-में रुकावट आती है, स्त्रीके स्तन बढ़ने नहीं पाते। इससे बालक उत्पन्न होनेके पश्चात् माताएँ उनके लिए काफी दूध तक नहीं दे सकतीं। स्त्रियोंको इन बुराइयोंकी ओर पहिले हीसे ध्यान देना चाहिए।

गर्भवती स्त्रीके पैरोंके सूझ जानेकी और उनमें दर्द होनेकी भी सम्भावना रहती है। पैरोंकी नसें तन जाती हैं। ऐसे अवसरोंपर पैरोंमें कोई कड़ी चीज़ न बाँधना चाहिए। मोजा आदि पहिननेमें भी कड़े फीतोंका बाँधना छोड़ देना चाहिए। यदि नसें बहुत ही अधिक तन गयी हों, तो मोजों आदिका पहिनना ही बिलकुल छोड़ देना चाहिए।

स्नान—गरम पानीसे स्नान करना गर्भावस्थामें अधिक शिथिलता उत्पन्न करनेवाला होता है। उससे तो कभी स्नान करना ही न चाहिए। हां, जाड़ेके दिनोंमें गुनगुने

पानीसे स्नान किया जा सकता है। ठंढे पानीसे स्नान करना अधिक लाभदायक होता है। स्नान करनेके बाद सूखे अँगोछेसे शरीरको पोंछ डालना चाहिए। स्नान करनेके लिए हौज बनाकर और ठंढे पानीसे उसे भरकर उसमें बैठकर स्नान करना अधिक अच्छा होता है। जाड़ेके दिनोंमें अधिक समय तक पानीमें रहना हानिकारक होता है। उससे जुकाम आदि रोगोंके हो जानेकी आशंका होती है। कलके नीचे बैठकर अथवा और ऐसे ही स्थानोंमें बैठकर जहाँ ऊपरसे पानी गिरता हो, स्नान करना हानिकारक होता है।

वायु और व्यायाम—गर्भवती स्त्रीको व्यायामके सम्बन्धमें बहुत सावधान रहना चाहिए। अधिक चलना और अधिक व्यायाम करना गर्भावस्थामें हानिकारक होता है। इससे गर्भपातका भय रहता है। अतः ज्यों ही स्त्रीको गर्भवती होनेका तनिक भी सन्देह हो जाय, त्योंही उसे व्यायामके सम्बन्धमें सावधान हो जाना चाहिए। इससे यह न समझना चाहिए, कि स्वच्छ और खुली वायुका सेवन ही बिलकुल बन्द कर दिया। स्वच्छ वायुमें धीरे धीरे टहलते रहना अच्छा होता है। गर्भवतीके लिए यह बड़े लाभकी बात होती है, कि अपना कमसे कम आधा समय स्वच्छ वायुमें बितावे स्वच्छ वायु

और साधारण व्यायामसे उस समयके बहुतसे दोष नष्ट होते हैं। उनसे स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक रहता है, आंतें साफ़ और खुली रहती हैं, और उनसे बेहोशी और मूर्च्छा आदिको, जो गर्भाधानकी प्राथमिक अवस्थामें बहुतायतसे होते हैं, बहुत लाभ पहुंचता है। इस प्रकार गर्भावस्थामें, व्यायाम, स्वच्छ वायु और परिश्रम बड़े महत्वकी वस्तुयें हैं। यदि उनकी उपेक्षा की जायगी, तो प्रसव पीड़ाके अधिक कठिन और दुःखद होनेकी आशंका होगी। प्रसव पीड़ाके कम करनेका सबसे अच्छा और प्रभावशाली उपाय व्यायाम करना, स्वच्छ वायुका सेवन करना और काममें लगे रहना है। गरीब स्त्रियोंकी, जो दिन रात काममें लगी रहती हैं और जिन्हें काममें ही बाहर निकलकर स्वच्छ वायुके सेवनका अवसर मिल जाता है, प्रसव पीड़ा कठिन नहीं होती। वे उससे अधिक भयभीत होती हुई कभी दृष्टि नहीं आतीं। इसके विपरीत बड़े घरोंकी स्त्रियां प्रसव पीड़ाके भयसे ही व्यथित हो जाती हैं।

गर्भावस्थामें झुकना, भारी बोझ उठाना, अधिक ऊँचे स्थानको पहुँचनेका प्रयत्न करना, दौड़ना आदि बातें सावधानीके साथ बचानी चाहिएँ। इनसे प्रायः गर्भपातका भय होता है। गर्भावस्थामें आलस्य बड़ा ही हानिकारक

होता है। जो गर्भवती स्त्री अपना अधिकांश समय गद्दों और तकियोंके सहारे लेटे हुए बिताती है, उसको प्रसव पीड़ा अधिक सताती है; और जो अपना समय घरेलू कामकाजमें काटती है, उसको उस पीड़ाका दुःख नहीं उठाना पड़ता। ग़रीब स्त्रियोंको प्रसव-पीड़ाकी वेदना कम होने और ग़रीबीको यंत्रणाओंके होते हुए भी, उनके बालकोंके हृष्ट-पुष्ट होनेका प्रधान कारण यह है, कि उनका जीवन उद्योगी होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि उद्योगी और उत्साहपूर्ण जीवन व्यतीत करनेवाली स्त्रियोंको प्रसव-पीड़ा भी कम होती है और उनकी सन्तति स्वस्थ होती है। आलस्यसे विपत्तियाँ, क्षोभ और वेदना उत्पन्न होती है। इसका प्रभाव गर्भिणी स्त्रीपर और भी अधिक पड़ता है। इस बातका अनुभव स्त्रीको उसी समय होता है, जब वह प्रसव-पीड़ासे व्यथित होती है। बरटन कहता है "अलसता बड़प्पनका चिन्ह, शरीर और मस्तिष्कका विष होता है, दुष्टताकी छाप, तन्त्रनिष्ठा (discipline) की सौतेली माँ, शरारतकी जननी, पापोंका एक पाप होती है। वह, वह गद्दा है जिसमें शैतान आराम करता है। वह न केवल चिन्ता रोगको उत्पन्न करती है प्रत्युत् उससे अन्य कई प्रकारके रोगोंको भी जन्म मिलता है। मस्तिष्क

स्वभावतः उद्योगी होता है और उसे यदि कोई अच्छा काम नहीं मिलता तो उसका झुकाव बुराइयोंकी ओर हो जाता है।" कभी कभी गर्भवती स्त्रियाँ गर्भको प्राकृतिक आयोजनके अतिरिक्त एक रोग समझती है। इसका परिणाम यह होता है कि वे अनेकप्रकारकी औषधियोंके चक्करमें पड़कर अपने आपको नष्ट कर देती हैं।

प्रकाश—स्त्रियोंको घरके प्रकाशकी ओर अधिक ध्यान देना चाहिए। खिड़कियाँ, झरोखे आदि सदा खुले रहने चाहिएँ। झरोखोंका खुला रहना प्रकाशके लिए और भी अधिक आवश्यक होता है। प्रकाशके लिए झरोखे सबसे अधिक उपयोगी होते हैं। वे सबसे अधिक प्रकाश देने-वाले और घरको शुद्ध करनेवाले होते हैं। हमारी प्रबल धारणा है, कि यदि प्रकाशका पूरा पूरा ध्यान रखा जाय तो प्रसूति-ज्वरका रोग नामको भी न रह जाय। खिड़कियों और झरोखोंको बन्द रखनेकी प्रथा बड़ी घातक होती है। इससे अनेक प्रकारके रोग उत्पन्न होते हैं। फेफड़ोंसे जो भाप निकलती है, वह विषैली होती है। बन्द कमरोंमें, उसके निकलनेका स्थान न होनेसे, वही वायु भरी रहती है और बारबार उसीका फिर श्वास लेनेसे वह विष शरीरमें प्रविष्ट हो जाता है। हम कईबार इस विषयपर जोर दे चुके

हैं। इससे नाक, आमाशय और स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। सबसे पहले इसका प्रभाव नाकपर पड़ता है। नाक ऐसे अवसरोंपर एक चोपदारका काम करती है। वह आनेवाले रोगोंको पहिले हीसे सूचना देती है। दुर्गन्धि आगामी आपत्तियोंकी सूचक होती हैं। यदि हममें दुर्गन्धि का ज्ञान न होता तो हमें अनेक आपत्तियोंका शिकार बनना पड़ता। प्रायः यह देखनेमें आता है, कि जहाँ अधिक नमी होती है, वहाँ पर दुर्गन्धि आने लगती है। उस दुर्गन्धको दूर करनेका लोग प्रयत्न करते हैं। दुर्गन्धिके दूर होतेही उसका भय भी दूर हो जाता है। दुर्गन्धिको दूर करनेके उपायोंमें, दुर्गन्ध स्थानको पानीसे धो डालना, वहांसे गन्दगी हटा देना, सफाई रखना, साबुन और पानीसे धो देना, धूप देना, वायुके आवागमनके लिए स्थान रखना आदि संसारमें सबसे अधिक उपयोगी उपाय हैं। एवरनेथीने वैद्यक विषयपर व्याख्यान देते हुए एकबार कहा था 'धुआँकी खराबी बड़े महत्वकी वस्तु है। वह ऐसी भयंकर दुर्गन्धि देती है कि हम अपनी खिड़कियाँ और झरोखे खोलनेके लिए विवश हो जाते हैं। हम दुर्गन्धि ताड़ लेते हैं। उसको दूर भी करते हैं किन्तु क्या इससे उसका भय दूर जाता है? केवल दुर्गन्धि दूर करनेसे भय दूर नहीं हो सकता। भय दूर

करनेके लिए तो दुर्गन्धि उत्पन्न करनेवाले वास्तविक कारण ही नाश करनेकी आवश्यकता होती है। कारणका नाश होनेसे परिणाम अपने आप नष्ट हो जायगा।" दुर्गन्धि दूर करनेके लिए पानीको निरंतर बहाते रहना लाभकी अपेक्षा हानिही अधिक करता है। इस सम्बन्धमें साबुन पानी और झाड़ूका प्रयोग, धूप और स्वच्छन्द प्रकाशके समान उपयोगी और कोई भी वस्तु नहीं होती। आजकल लोग दुर्गन्धिको दूर करनेकी बातपर तो बड़ा जोर देते हैं, किन्तु दुर्गन्धिके कारण दूर करनेकी ओर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। वे प्राकृतिक उपायोंकी अपेक्षा कृत्रिम उपायोंपर ही अधिक ध्यान देते हैं। मनुष्यका कृत्रिम उपायोंपर इतना अधिक विश्वास करना दुःखकी बात है।

यदि किसी बड़े घरानेकी स्त्री, दया करके, प्रातःकाल किसी ऐसे ग़रीबके घरका निरीक्षण करे, जहाँ वह अथवा वे (क्योंकि अधिकांशमें ग़रीब लोग एकही कमरेमें इतनी अधिक संख्यामें रहते हैं कि उन्हें श्वास लेनेतककी जगह नहीं होती) सोते होते हैं, और जहांकी खिड़कियां झरोखे आदि बन्द रहते हैं, और जहाँ वैयक्तिक स्वच्छतापर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता, तो वह अनुभव करेंगी कि वहांपर एक प्रकारकी मूर्च्छा सी है, एक प्रकारका दबाव सा है,

बीमारी है, सरो दर्द है और एक बड़ी भयंकर दुर्गन्धि है; सारांश यह कि वे एक विषैले कमरेमें होते हैं। वहांएक ऐसी गन्ध है, जिसको एकबार सूंघलेनेपर फिर कभी भूला नहीं जा सकता। कितने दुःखकी बात है कि इन दरिद्र लोगोंको ऐसे स्थानोंमें रहना पड़ता है, जहां पशु भी नहीं रह सकते। दरिद्रता तेरा नाश हो!

स्त्रियोंको खिड़कियों और झरोंखोंका ध्यान रखनेके अतिरिक्त अपने पनालोंका ध्यान भी रहना चाहिए। पनालोंके गन्दे रहनेसे प्रसूति-ज्वर तथा अन्य प्रकारके ज्वर और सैकड़ों भयंकर बीमारियां उत्पन्न होती हैं। अतः इनका साफ रखना परमावश्यक है। मनुष्योंके रहनेके स्थानपर गन्दगीका रखना नितांत हानिकारक होता है। गन्दगी तो खादके कामके लिए ही अच्छी होती है।

विश्रामकी आवश्यकता—गर्भवती स्त्रीको दिनमें दो एक घंटे गद्दोंतकियोंके सहारे लेटकर विश्राम कर लेना चाहिये। यह उस समय और भी अधिक आवश्यक हो जाता है, जब गर्भपातकी कोई आशंका हो। इस प्रकार गर्भावस्थाभर लेटनेका नियम बना लेना चाहिए, प्रारम्भिक महीनोंमें गर्भपातको बचानेके लिए और फिर गर्भके भारसे। पिछले दिनोंमें लेटनेमें

कुछ कठिनता पड़ती है। गर्भवती स्त्रीको प्रायः यह मालूम होने लगता है कि उसका दम भी घुटासा जा रहा है। उसे श्वास लेनेकी पूरी स्वच्छन्दता नहीं रहती। ऐसे अवसरों-पर गद्दों पर लेट रहना चाहिए। दिनमें भिन्न भिन्न अव-सरोंपर विश्राम करना आवश्यक और लाभदायक होता है। यदि रात्रिमें लेटनेमें कुछ कष्ट मालूम हो, तो आस पास तकियोंका अच्छा प्रबन्ध कर देनेसे आराम मिलता है।

भोजन—गर्भाधानकी प्रारम्भिक अवस्थामें मिताहार करना और अभक्ष्य पदार्थोंसे बचना बहुत आवश्यक होता है। इसलिए हम अनुरोध करते हैं, कि मादक द्रव्य मदिरा आदि तथा अन्य अभक्ष्य वस्तुओंको सदा बचाते रहना चाहिये। गर्भवती स्त्रियोंको मदिरा आदि छूनातक न चाहिये। उनसे उनका रक्त दूषित हो जाता है और उनका गर्भस्थित बालक निर्बल और अशक्त हो जाता है। इन पदार्थोंका मद जबतक रहता है तबतक तो ये लाभ करते हुए दृष्टि आते हैं किन्तु ज्योंही उनका यह मद उतर जाता है त्योंही ये शरीर पर बुरा असर डालते हैं। नशेके समय जितना लाभ पहुँचता है, नशा उतर जानेके बाद इनसे उससे कहीं अधिक हानि होती है। गर्भवती स्त्रीको सुन्दर, सुपच और स्वादिष्ट भोजन करना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको ध्यान रखना

चाहिए कि मादक द्रव्योंका व्यवहार वह जितनाही कम करेगी उसके और उसके गर्भस्थित बालकके लिये उतनाही अधिक अच्छा होगा। उसे प्रसव पीड़ा कम होगी और उसका बालक हृष्ट-पुष्ट होगा। यह धारणा निर्मूल है कि गर्भाधानके प्रारम्भिक महीनोंमें उसे अधिक पौष्टिक पदार्थ देनेकी आवश्यकता होती है। इसके प्रतिकूल उसे, यदि आवश्यकता भी हुई तो, बहुत कम पौष्टिक पदार्थ देनेकी आवश्यकता होती है। बहुधा यह कहा जाता है कि गर्भिणी स्त्रीको जी भरकर खा लेना चाहिए क्योंकि उसे दो प्राणियोंके लिए भोजन पहुँचाना होता है। यह कथन भी उतनाही निःसार है। इसकी निःसारता उन सिद्धान्तोंसे और भी प्रमाणित हो जाती है, कि गर्भाधानके पश्चात् मासिक धर्मका होना रुक जाता है और इसलिए एकत्रित पदार्थके निकलनेका रास्ता नहीं होता और गर्भ प्रारम्भिक दिनोंमें इतना छोटा होता है कि उसमें अधिक पदार्थ आही नहीं सकता, अतः गर्भावस्थामें अन्य अवस्थाओंकी अपेक्षा स्त्रीको अधिक पौष्टिक पदार्थोंकी आवश्यकता नहीं होती; यदि होती भी है तो कम पौष्टिक पदार्थोंको। इसके अतिरिक्त गर्भाधानकी प्रारम्भिक अवस्थामें स्त्रियां प्रायः बीमार और ज्वर-पीड़ित रहा करती हैं, उन्हें हृदयदाह और अजीर्णकी शिकायत

रहती है। ऐसी अवस्थामें अधिक पौष्टिक पदार्थोंके सेवनसे उनके रोग बढ़ेंगे ही, शांत न होंगे। इन अवस्थाओंमें तो ईश्वर परही भरोसा रखना अधिक उचित होता है। इससे स्त्रियां अधिक बुराइयोंसे बच सकती हैं। जब गर्भ कुछ महीनोंका हो जाता है, जब स्त्रीका पेट फड़कने लगता है, तब उसकी पाचन शक्ति कुछ उन्नत होती है और पूर्वकी अपेक्षा उसका स्वास्थ्य अधिक अच्छा हो जाता है। इस अवस्थामें प्रकृति आदेश देती है कि अब पूर्वकी अपेक्षा अधिक पौष्टिक पदार्थ सेवनकी आवश्यकता है। क्योंकि इसी समय गर्भस्थित बालक वृद्धि पाता है और अपनी माता की सहायताको आशा करता है। इस अवसरपर माताका भोजन अवश्य बढ़ा देना चाहिए किन्तु वह हलका और पौष्टिक होना चाहिए, गरिष्ट नहीं। जो स्त्रियाँ मांस आदि खाती हैं, उनकी भी इच्छा ऐसे अवसरोंपर माँस खानेकी नहीं होती। वे यदि इस प्रकारकी अनिच्छा प्रकट करें तो उन्हें मांस खानेके लिए विवश नहीं करना चाहिए। ऐसी अवस्थाओंमें तो दूध खीर, पके फल आदिका खाना बहुत हितकर होता हैं। सेब, अमरूद, रसभरी, अंगूर इमली, अंजीर, नारङ्गियोंका जूस आदि फल गर्भावस्थामें अधिक लाभदायक होते हैं। उनसे प्यास भी बुझ

जाती है, और आँतें भी साफ हो जाती हैं। गर्भ-वती स्त्रियोंका भोजन सदा एकसा ही न होना चाहिए। समय समयपर उसे बदलते रहना चाहिए। यह धारणा निःसार है, कि मनुष्यको एक ही भोजन रोज़ रोज करना चाहिए। आमाशय विभिन्नता प्रिय होता है। अतः भिन्न भिन्न प्रकारके भोजन करना चाहिए। साधारणतया खीर अधिक लाभदायक होती है।

शयन—गर्भवती स्त्रीका शयनागार बड़ा और हवादार होना चाहिए। प्रकाशके लिए विशेष प्रबन्ध होना चाहिए। शयनागारकी खिड़कियाँ खुली रहनी चाहिए और कपड़ोंको इस प्रकार अलग कर देना चाहिए जिससे उनमें उत्पन्न हुए दोष वायु द्वारा शांत हो जाय। बिछौने मोटे मोटे कपड़ेसे भरे हुए न होने चाहिए। यदि शीत अधिक हो तो एकाध कम्बल और डाल लेना चाहिए। रजाइयोंका ओढ़ना हानिकारक होता है। बहुधा गर्भवती स्त्रीको रात्रिमें चैन नहीं आता। वह त्रस्त और गरमाई हुई सी मालूम होती हैं। इसके लिए अच्छे से अच्छे उपाय ये हैं :—(१) बिस्तरोंमें अधिक कपड़े न हो। (२) गर्मी और सर्दीमें—जब बहुत अधिक सर्दी न हो तब—खिड़कियाँ खुली रहें। (३) आंतें साफ रखी जायँ, यदि साफ़ न हों तो थोड़ासा अंडीके

तेलका जुलाब ले लिया जाय। (४) मिताहार हो और उसमें मादक द्रव्योंका व्यवहार न हो। (५) कुछ धीरे धीरे टहलनेका व्यायाम किया जाय। (६) सर्दीमें गुनगुने जलसे और गरमीमें ठंढे जलसे प्रातःकाल स्नान किया जाय। (७) गरमीके दिनोंमें ठंढे फलोंका सेवन किया जाय।

गर्भवती स्त्रीको कभी कभी लेटनेकी असमर्थता प्रतीत होती है। इसका प्रभाव कभी कभी यहाँतक पड़ता है, कि स्त्रीको चक्कर आने लगता है और वह मूर्च्छित तक हो जाती है। ऐसी अवस्थामें, स्त्रीको ऐसे विछौनोंमें लेट रहना चाहिए, जिनमें तकियोंका अच्छा प्रवन्ध हो। गर्भावस्थाके पिछले दिनोंमें रातमें पीड़ा होने लगती है। वहींसे प्रसव-पीड़ाका आरम्भ होता है। इन पीड़ाओंके लिए कोई विशेष उपचार करनेकी आवश्यकता नहीं होती। जबतक पीड़ा बहुत ही अधिक दुःखद न हो तबतक उसको प्राकृतिक आयोजन मानकर ज्योंका त्यों ही रहने देना चाहिए, उसपर हस्तक्षेप न करना चाहिए। यदि पीड़ा बहुत कठिन हो, तो सद्वैधसे सलाह लेकर काम करना चाहिए।

गर्भवती स्त्रीको रात्रिमें जल्दीही सो जाना चाहिए। उसे रात्रिमें दस बजेसे अधिक विलम्ब कभी न करना चाहिए। प्रातःकाल उठनेमें भी शीघ्रताही करनी चाहिए।

किन्तु इतनी जल्दी उठना चाहिए जिससे प्रातःस्नान आदि करके वगीचेमें टहलकर प्रातःकालीन समीरके सेवनका अवसर मिल सके। खाना भी गर्भिणीको जल्दीही खा लेना चाहिए। भोजन कर लेनेके बाद कुछ देर टहल लेना चाहिये। कुछ गर्भिणियां ऐसी होती हैं, जिन्हें विश्राम करनेका अवकाश ही नहीं मिलता। कुछ ऐसी होती हैं जो हर समय उँघती ही रहती हैं। ऐसी स्त्रियोंके लिए स्वच्छ वायु, व्यायाम और उद्योग अधिक लाभकी वस्तुएँ होती हैं।

औषधि—नव गृहिणियां थोड़े थोड़े रोगोंके लिए वैद्यों और हकीमोंके पास जाना प्रायः पसन्द नहीं करतीं। यद्यपि इस प्रकारकी बीमारियां बहुधा दुःखद होती हैं। अतः हम ऐसे छोटे छोटे रोगोंके लिए कुछ साधारण औषधियां बताते है। हम साधारण औषधियोंको बता रहे हैं क्योंकि तीव्र औषधियोंका प्रयोग सद्वैद्यों द्वाराकी होना चाहिए। इसलिए हम यह स्पष्टतया कह देना चाहते हैं कि बड़े रोगों और छोटे रोगोंमें उस समय जब वह छोटा रोग बहुत दिनोंतक अच्छा न हुआ हो, सद्वैद्यके हाथोंही दवा करनी चाहिए। अजीर्णका दोष गर्भवती स्त्रीको अधिकांशमें रहता है। इसके लिए

हलका जुलाब ले लेना चाहिए। किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि जुलाब हलकेसे हलका हो। जब अजीर्ण न हो, तब मिताहार करना और अभक्ष्य पदार्थोंको न खाना साधारण स्थितिकी अपेक्षा अधिक हितकर होता है। जुला-वके लिए अंडीका तेल, शहद, अंजीर, अंगूर, सेब, आदि वस्तुओंका सेवन अधिक अच्छा होता है। गर्भावस्थामें अंडीके तेलका जुलाब अधिक हितकर होता है। कभी कभी और अधिक प्रमाणमें उसका सेवन करनेकी अपेक्षा बहुधा और अल्प प्रमाणमें सेवन करना अधिक श्रेयस्कर होता है। यदि मंदाग्नि हो तो सप्ताहमें दो बारतक अंडीके तेलका प्रयोग किया जा सकता है। सेवन करनेका सबसे अच्छा समय प्रातःकालका होता है। साधारणतया एक छोटे चम्मचभर अंडीके तेलका सेवन करना चाहिए। सेवन करनेकी कई विधियां हो सकती हैं। एक छोटासा कांचका साफ किया हुआ गिलास लेकर उसमें थोड़ा ठंढा पानी भरे। फिर तेलको इस प्रकार डाले कि जिससे वह गिलासकी कोरोंको न छू सके और फिर उसको जहांतक सम्भव हो, एकही सांसमें पी जाय। इससे अंडीके स्वादसे उसका स्वाद भी न बिगड़ेगा। सेवनकी दूसरा विधि यह है, कि गरम दूधके साथ सेवन किया जाय। तीसरी विधि यह है कि गरम

काफ़ीमें, जिसमें शक्कर और दूध आदि पड़ा हुआ हो, डाल कर सेवन किया जाय। तीसरी विधिसे सेवन करनेसे दो लाभ होते हैं-(१) तेलका अरुचिकर स्वाद मालूम नहीं होता (२) काफी स्वयं, विशेषतया उस समय जब उसमें मिठाई पड़ी होती है, एक जुलाब होती है और इसलिए अधिक तेल डालनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती, थोड़ेहीसे काम निकल जाता है। कहीं कहीं तो केवल काफी ही काफी होती है। सेवनकी चौथी विधि यह है कि नारङ्गीके रसमें डाल कर पी लिया जाय। यदि कोई स्त्री अंडीके तेलका सेवन पसन्द न करती हो तो, उसे शहदका सेवन करना चाहिए। एक चम्मचभर शहद भोजनके साथ अथवा चायके साथ सेवन करनेसे आंतें साफ हो जाती हैं और फिर अन्य जुलाबकी औषधियोंको आवश्यकता नहीं रह जाती। इनके अतिरिक्त अन्य औषधियोंका सेवन भी किया जा सकता है।

हम अपनी पाठिकाओंका ध्यान आंतोंकी सफाईकी ओर फिर आकर्षित करते हैं। गर्भावस्थामें मन्दाग्नि और अजीर्ण पर विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि उससे प्रसव पीड़ा की वेदना और भी बढ़ जाती है। हमारा विश्वास है कि जिसको मन्दाग्निका दोष हो वह यदि अपनी आंतोंको नियमित रख सके तो, प्रसव पीड़ाकी वेदना बहुतकम हो

सकती है। यदि स्वास्थ्य रक्षाके साधारण नियमोंका जैसे भोजन आदिकी सावधानी, स्वच्छ और खुली वायुका सेवन, गृहकार्यमें लगा रहना, हर प्रकारकी विलासिता पूर्ण वस्तुओंसे अलग रहना, आदि पालन किया जाय तो यह शिकायत दूर हो सकती है।

बहुतसी स्त्रियां अपना घर नहीं छोड़ सकतीं। भारतवर्षमें विशेषतः वहां, जहां परदा प्रथा प्रचलित है, यह बहुधा पाया जाता है। उन्हें प्रायः मन्दाग्निका दोष बना रहता है। खुली वायुका सेवन, व्यायाम और घरेलू कामोंसे लगा रहना—यह इस रोगकी संसारभरमें सबसे अधिक गुणकारी औषधियां है। जुलाब आदिसे आंते साफ अवश्य हो जाती हैं किन्तु उसका सेवन बन्द कर देनेसे वे फिर ज्योंकी त्यों हो सकती हैं। किन्तु उपर्युक्त प्राकृतिक औषधियां आंते साफ करके उनको उसी रूपमें भविष्यमें रखती हैं।

जहाँ स्त्रियां औषधियोंका सेवन नहीं कर सकतीं वहाँ, बाहरसे आंतोंपर अंडीके तेलकी मालिश भी फायदा पहुँचाती हैं। प्रतिदिन रात्रिके समय और प्रातःकाल आंतोंपर अंडीके तेलकी मालिश करनी चाहिए। इससे भी लाभ हो सकता है। इसके अतिरिक्त डाक्टरोंके यहांके एक यन्त्रका प्रयोग भी किया जा सकता है। गरम पानी और साबुन

मिलाकर उसमें डालकर अधोभागसे आंतोंमें पहुँचाया जाता है। यह सब औषधियां हैं, किन्तु औषधि करनेके लिए ही औषधि करना हानिकर है। आँते साफ हों तो कभी औषधि सेवन न करना चाहिए। जो गर्भवती स्त्री जितनी ही कम औषधियोंका सेवन करेगी उतना ही उसके लिए अधिक अच्छा होगा।

यद्यपि गर्भावस्थामें प्रायः अजीर्णका रोग रहता है। तथापि कभी आँतें अधिक ढीली भी रहती हैं। उनका यह ढीलापन बहुत अधिक मन्दाग्निसे होता है। प्रकृति इसीसे आँतोंको साफ करती है। ऐसी अवस्थामें स्त्रीको संग्रहणीका सा रोग हो जाता है। इस रोगके लिए रोगीको सावधान रहना चाहिए। खड़िया मिट्टी आदिका सेवन इस दशामें हितकर होता है। बात यह है, कि अधिकांशमें आंतोंके अन्दर कोई ऐसा पदार्थ रहता है, तो बाहर निकलनेकी कोशिश करता रहता है और प्रकृति उसके इस काममें सहायता देती है। प्रकृतिके इस काममें एकबारगी बाधा डालनेकी आवश्यकता नहीं होती। ऐसी अवस्थामें अंडीके तेलका हलकासा जुलाब ले लेना चाहिए। भोजन पुष्ट किन्तु सादा और हलका होना चाहिए। ऐसी अवस्थामें मांसका खाना मना है। किसी प्रकारकी मादक वस्तुओंका सेवन भी

न करना चाहिए। यदि इस रोगके साथ साथ आंतोंमें पीड़ा होती हो, तो गरम पानीमें भिगोकर फलालैन आंतों पर रखनेसे बहुत सेहत मिलती है। इसके अच्छे हो जानेके बाद रोगीको थोड़ा थोड़ा बढ़ाकर अपनी साधारण ख़ुराक भर भोजन करना चाहिये। अपने पैरोंको गरम और सूखा रखनेके लिए विशेषरूपसे प्रयत्नशील रहना चाहिये।

हृदयमें दरद उठना गर्भका चिह्न है। यह कभी कभी अधिक कष्टकर होता है। इसकी पीड़ा उस समय और भी बढ़ जाती है, जब आमाशय पर भोजनका भार अधिक हो जाता है। प्रायः स्त्रियां यह समझ कर कि उन्हें दो प्राणियों के लिए भोजन पहुंचाना है, भोजन बढ़ा देती हैं और यही सब विपत्तियोंका कारण बन जाता है। गर्भवती स्त्रियोंको मिताहारी होना चाहिए और भोजन किस प्रकारका है इस पर विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए। गरिष्ट भोजन कदापि न करना चाहिए। यदि पेटमें किसी प्रकारकी शिकायत मालूम हो, तो चूर्ण आदि कोई साधारण औषधि का प्रयोग गरम पानीके साथ करना चाहिए।

गर्भके साथ बवासीरकी शिकायत भी हो आती है। मस्से छोटे, नरम और लाल होते हैं। कभी कभी वे अन्दर होते हैं और कभी कभी बाहर। बवासीर खूनी और बादी

दोनों प्रकारकी हो सकती है। खूनी बवासीरमें पाखानेके समय खून गिरता है। इसलिए इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको अपनी आंतें साफ रखनी चाहिए और पाखानेमें अत्यन्त आवश्यक समयसे अधिक समय तक न बैठना चाहिए। जब बवासीरका मस्सा बड़ा होता है तब और विशेष कर उस समय जब पेट मरोड़ता भी हो, आंतोंका कुछ भाग नीचेकी ओर खिसक आता है। जब कभी ऐसी अवस्था आ जाय, तो ऊंगलीसे दबाकर उसे फौरन अन्दर कर देना चाहिए। बवासीर बड़ा दुःखद रोग होता है। इसका कारण अधिकांशमें कब्जियत और आंतोंका साफ न होना है। बवासीरमें जिस समय अधिक पीड़ा हो, उस समय पलंग या चारपायी पर लेट रहना चाहिए। उस समय चलना फिरना बिलकुल बन्द कर देना चाहिए। यदि बवासीरसे स्त्रीको अधिक कष्ट हुआ हो, तो दूसरे गर्भके पहिले किसी डाक्टरसे सलाह लेकर उसकी औषधि कर लेनी चाहिए। आंतें सदैव साफ और खुली हुई रखना चाहिए। ऐसी औषधियोंका सेवन करना चाहिए जिससे पाखाना ढीला हो जाय, क्योंकि सख्त पाखानेसे कष्ट और बढ़ता है। इसके लिए सप्ताहमें एक दो बार अण्डीके तेलका सेवन कर लेना हितकर होता है। बवासीरसे बीमार स्त्रीको सादा और

पौष्टिक भोजन करना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन सर्वथा वर्जित है।

गर्भावस्थामें पैरोंकी नसें प्रायः तन जाती हैं, गर्भिणीके पैर सूझ जाते हैं और इस प्रकार वह चल फिर नहीं सकतीं। पैर सूझनेका कारण यह है, कि गर्भके कारण ऊपरका रक्ताशय रुक जाता है। ऐसी स्त्रियोंको ढीले मोजे पहिनने चाहिए। उन्हें प्रातःकाल उठकर अपने पैर गरम कपड़े से बांध देना चाहिए, जिससे जमीन पर पैर रखनेके पहिले वे बंध जायं। सूझन रातको अधिक होती है और प्रातःकाल होते होते वह बिलकुल नष्ट हो जाती है। यदि पैर प्रातःकाल बांध दिये जायं, तो फिर सूझन नहीं होती। यदि सूझन बहुत ही अधिक हो तो बीमारको हर समय चारपायी पर लेटे रहना चाहिए। यदि किसी स्त्रीकी नसें गर्भवती होनेके पहिले से ही बढ़ी हुई हों, तो उसे सद्वैद्यकी सहायतासे औषधि करनी चाहिए।

पेटका बढ़ना विशेषतः पहिली बार गर्भ रहने पर अधिक दुःखदायी होता है। इसके लिये अच्छा उपाय यह है, कि रात्रिमें और प्रातःकाल कपूर मिले हुए तेलकी मालिश करनी चाहिए और फलालैनका चौड़ा पट्टासा पेटमें बांध रखना चाहिए।

कभी कभी गर्भवती स्त्रीका पेट इतना बढ़ जाता है, कि उसका उठना बैठना कठिन हो जाता है। ऐसी स्त्रियोंको डाक्टरोंके पाससे एक पट्टा लाना चाहिए, जो इसी निमित्त बनाया जाता है और उसे हर समय बांध रखना चाहिए।

प्रसव पीड़ाका समय आनेके पहिले स्त्रीको अपनी आँतें खूब साफ कर लेना चाहिए। क्योंकि वह समय ऐसा होता है, जब कब्जियतका रहना बहुत हानि पहुंचा सकता है। सफाईके लिए हल्की औषधिका ही सेवन करना चाहिए। तेज औषधियां लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक देंगी।

गर्भवती स्त्रीको प्रायः दाँतकी पीड़ा भी उठानी पड़ती है। दांतोंको सदा साफ रखना चाहिए। दांतोंकी खराबी स्वास्थ्यको खराब कर देनेका एक प्रधान कारण होता है। मन्दाग्नि, वायुका प्रकोप और श्वासकी खराबी आदि कई बीमारियां दांतोंकी खराबीसे उत्पन्न हो जाती हैं। यदि खाद्य पदार्थ दांतोंसे अच्छी तरह कुचल कर खाया नहीं जाता, तो पाचन शक्तिकी सब क्रियायें ही उलटी हो जाती हैं और फलतः अस्वास्थ्य उत्पन्न होता है। यदि गर्भावस्थामें दांतोंकी पीड़ा अधिक हो गयी हो, तो किसी दांतका काम करने वाले डाक्टरसे औषधि करानी चाहिए। एक

बार डाक्टरको दिखा चुकनेके बाद उसकी बातों पर विश्वास अवश्य करना चाहिए और यदि डाक्टर सलाह दें तो दांत उखड़वा भी डालना चाहिए। इन सभी बातोंके होते हुए गर्भावस्थाके पहिले ही स्त्रीको अपने दांतोंकी सफाईके सम्बन्धमें सावधान रहना चाहिए। पोले दांतोंका दर्द तो उसमें एक बूंद लौंगका तेल छोड़ देनेसे दूर किया जा सकता है।

जी मिचलाना प्रातःकालीन बीमारी है। इस बिमारी को हम प्रातःकालीन बीमारी कहते हैं। इसका कारण यह है कि यदि आमाशय बिगड़ा हुआ न हो तो, दिनके और किसी समय यह बिमारी बहुत ही कम होती है। आमाशय ठीक होने पर प्रातःकालीन बीमारीमें इतना अन्तर होता है कि प्रातःकालीन बीमारी प्रातःकाल ही होती है और समस्त दिन फिर बीमारी मालूम ही नहीं पड़ती और आमाशय के बिगड़ने पर सारा दिवस बीमारी अपना प्रभाव रखती है। मुंहका स्वाद बिगड़ा होता है, वायुका प्रकोप अधिक रहता है और जीभ ऐंठती रहती है। जीका मिचलाना प्रातःकालहीसे शुरू हो जाता है और कभी कभी इतना अधिक बढ जाता है कि वमन तक होने लगता है। किन्तु थोड़ी देर बाद ही फिर स्त्री शान्ति अनुभव करने लगती है।

बहुत स्त्रियोंको तो गर्भावस्थामें साधारण अवस्थाकी अपेक्षा अधिक भूख लगती है।

यदि गर्भावस्थामें आमाशय खराब हो, तो उसकी खराबी दूर करनेके लिए शीघ्र उपचार करना चाहिए। इससे स्त्रीको केवल प्रातःकालीन बीमारीका ही सामना करना रह जायगा। प्रातःकालीन बीमारी यद्यपि दुःखद होती है तथापि वह भयंकर नहीं होती, दुःखद भी थोड़ी ही देरके लिए। जहाँ सुबह टली, भूख लग आयी कि सब दुःख दूर। फिर दूसरे दिन प्रातःकाल तक की फुरसत। चित्तकी मिचलाहट गर्भावस्थाके प्रारम्भिक और अन्तिम—दोनों दिनोंमें होती है। अधिकांशमें प्रारम्भिक अवस्थामें ही होती है। जबसे पेट फड़कने लगता है तबसे इस बीमारीका भय नहीं होता। वह उस समयसे प्रायः बन्द हो जाती है। प्रातःकालीन बीमारी गर्भके कारणसे उत्पन्न होती है, इसलिए यह असम्भव है, कि उस रोगके कारणका नाश कर दिया जाय। इसलिये स्त्री उसका दुःख सहन करनेके लिए विवश होती है।

ऐसी अवस्थामें स्त्रियोंको थोड़ा खाना चाहिए और थोड़ासा दूधका सेवन भी करना चाहिए। यदि इनसे कोई लाभ न हो, तो वैद्यकी औषधि करनी चाहिए। इस

सम्बन्धमें भोजनपर विशेष ध्यान देना चाहिए। वह हलका और सादा होना चाहिए। गरिष्ठ भोजन त्याज्य है। अधिक भोजन विशेषतः रात्रिमें तो कभी न करना चाहिए।

पहिले पहिल गर्भ रहनेपर स्त्रीके कुचाग्रभाग अधिक कष्टप्रद होते हैं। यह कष्ट एक प्रकारसे दूर किया जा सकता है। प्रसवकालसे दो मास पहिलेसे यदि रात्रिमें और प्रातःकाल वे अपने कुचाग्रभागको पांच मिनटतक घिस घिसकर धो दिया करें, तो यह दुःख दूर हो सकता है। धोनेके लिए यदि कोलन वाटर प्रयोगमें लाया जाय तो अधिक अच्छा। मलमलके टुकड़ेको इसीमें भिगोकर मलना चाहिए। कड़ा वस्त्र न पहनना चाहिए। प्रत्येक स्त्रीको प्रारम्भमें ही यह क्रिया कर लेनी चाहिए क्योंकि रोगका पहिलेही रोक देना बादमें अच्छा करनेकी अपेक्षा अधिक अच्छा होता है। गर्भावस्थामें कभी कभी स्तन बहुत सूजसे आते हैं और बहुत पीड़ा करते हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रियाँ बहुत चिन्तामें पड़ जाती हैं। किन्तु उन्हें किसी प्रकारकी चिन्ता न करनी चाहिए। यह तो गर्भका प्राकृतिक परिणाम है और समय आनेपर यह अपने आप ही नष्ट हो जायगा। पीड़ाका कारण यह होता है, कि उनमें एक विशेष परिवर्त्तन होता रहता है, वे एक ऐसे कामके लिए तैयारी करते रहते

हैं, जो उन्हें प्रसवके बादहीसे प्रारम्भ कर देना है। इसके लिए उक्त विधिसे धोना और कुचाग्र भाग को मलमलसे ढंककर ऊपरसे फलालैनका कपड़ा पहिनना चाहिए। ऐसा करनेसे कुछ दूधकासा द्रव पदार्थ निकलेगा और फिर सेहत मालूम होगी।

गर्भावस्थामें आंतोंको शिकायत कम नहीं होती। इसके लिए ऊपर बताये हुए उपचार करने चाहिए। आंतें और पैर विशेष रूपसे गरम रखने चाहिए। गर्भावस्थामें पेशाबकी शिकायत भी अधिकांशमें हो जाती है। कभी कभी स्त्रियोंको उसकी हाजत ही नहीं होती, कभी कभी बार बार पेशाब होता है और कभी कभी विशेषतः गर्भावस्थाके अन्तिम दिनोंमें यह हो जाता है कि वह पेशाब रोक नहीं सकती और किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम हो जानेसे पेशाब गिर जाता है। यहांतक कि खांसी आदिके आने और कोई भारी चीज़ उठानेमें भी पेशाब अपने आप गिर जाता है। जब पेशाबकी हाजत न होती हो, तब स्त्रीको थोड़ा बहुत व्यायाम करना चाहिए और हाजत न होते हुए भी पेशाब करनेका प्रयत्न करते रहना चाहिए। प्रति चौथे घण्टे तो यह प्रयत्न अवश्यही करना चाहिए। मूत्रके रुकनेके लिए कोई विशेष उपाय नहीं बताया जा

सकता। गर्भ मूत्राशयको दवाये रहता है और इसीलिए इस व्यथाकी उत्पत्ति होती है। प्रसवके वाद यह अपने आपही नष्ट हो जाता है।

सुकुमार स्त्रियोंके गर्भावस्थामें, मूर्च्छित हो जानेकी अधिक सम्भावना रहती है। जव गर्भके कारण शरीरमें अनेक परिवर्तन होते हैं, गर्भके भारसे पेट और नसें तन जाती हैं तब इस प्रकारकी अवस्था उत्पन्न हो जाना आश्चर्यकी वात नहीं है। इस सम्बन्धमें एक वात संतोषकी है। यद्यपि ऐसी अवस्थामें मूर्च्छा अरुचिकर होती है तथापि वह भयंकर नहीं होती। इसका उपाय यह है, कि जिस समय मूर्च्छा मालूम हो उस समय स्त्रीको जमीनपर चित लेट रहना चाहिए। सिरके नीचे तकिया आदि नहीं रखनी चाहिए जिसमें सिर और शरीर एकही सतहपर रहें। यदि उस समय स्त्री कोई कड़े कपड़े पहिने हुए हो तो उन्हें ढीले कर देना चाहिए, खिड़कियाँ खोल देनी चाहिए और मुंह पर पानीके छींटे देने चाहिए। आसपास अधिक भीड़ नहीं रहनी चाहिए। उसे आरामके समय सीधा सादा हलका भोजन करना चाहिए और सोना चाहिए ऐसे कमरोंमें, जहाँ वायुके आवागमनका रास्ता हो, अच्छा प्रकाश हो और कोई दुर्गन्धि न हो। स्वच्छ वायुमें विचरण करना भी उसके

लिए लाभकी वस्तु है। ऐसी अवस्थामें असाहसी स्त्रीका दिल धड़कने लगता है। दिलकी यह धड़कन, यदि वह केवल गर्भके समय ही हो, तो भयावह नहीं होती। उससे किसी प्रकारका भय करनाही न चाहिए। धड़कन रात्रिके समय जब स्त्री सोती होती है, तब अधिक होती है। धड़कनका कारण यह होता है, कि आमाशयकी वायु हृदयकी ओर दवाव डालती है। जब वायु निकल जाती है, तव धड़कन अपने आपही अच्छी हो जाती है। थोड़ेसे पानीके साथ पिपरमिन्टका सत लेना भी हितकर होता है। धड़कन हृदयकी कमजोरीसे होती है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस कमजोरीको मानसिक शक्ति द्वारा दूर करें। ज़रासा साहस होनेसे फिर धडकन न होगी। ऐसी अवस्थामें कोई कोई मदिराका सेवन कराते हैं, किन्तु यह उपचार बहुत भयंकर होता है। पिपरमिन्टके सतका व्यवहार करना ही इस अवसर पर लाभप्रद होता है। ऐसी दशामें इस बातकी सावधानी रखनी चाहिए, कि मानसिक वेदना न हो, अधिक थकावट न आवे, सोनेमें विलम्ब न हो और शयनागार वंधा और वंद न हो।

गर्भावस्थामें पैरोंमें ऐंठन रहा करती है। ऐंठन अधिकांशमें रात्रिमें होती है। इसका कारण यह होता है, कि

गर्भकी वृद्धिसे नसें तन जाती हैं और वे नीचेकी ओर तनती चली जाती हैं। ऐसी अवस्थामें जिस स्थानपर दर्द हो रहा हो, थोड़ी देरके लिए वहाँ कसकर कपड़ा बाँधनेसे व्यथा कम हो जाती है। हाथसे उस स्थानको मल देना भी लाभप्रद होता है। कभी कभी गर्भवती स्त्रीकी आँतों और पीठमें भी ऐंठन होती है। ऐसी अवस्थामें एक बोतलमें गरम पानी भरकर और उसपर फलालैन लपेटकर उन स्थानोंको सेकना चाहिए, जहाँ ऐंठन हो रही हो। गरम ईंट फलालेनमें लपेटकर पैरोंके तलवोंपर रखना भी अधिक अच्छा होता है।

गर्भावस्थामें, स्त्रियोंको सफेदपानी गिरना अधिक दुःखप्रद होता है। यह अवस्था गर्भावस्था भर रह सकती है। इसके लिए कोई विशेष उपचार बताया नहीं जा सकता। करना केवल यह चाहिए कि सफाईके साधारण नियमोंका पालन हो और प्रति दिन कुछ समयके लिए दिनमें भी लेट लिया जाय। स्त्रीको रात्रिमें जल्दी सो रहना चाहिए और सोनेके लिए अधिक बिछौने न रखकर ऊनी गलीचेपर सोना चाहिए। शयनागार खुला और हवादार होना चाहिए। मोटे गद्दे इस दशामें और हर हालतमें अवाञ्छनीय होते हैं। जिस स्त्रीको यह रोग हो उसे सादा और

हलका भोजन करना चाहिए, मादक द्रव्यका सेवन न करना चाहिए और आँते साफ रखनेके लिए यदि आवश्यक हो तो कोई अच्छा चूर्ण खाना चाहिए। डाक्टरों अथवा वैद्योंसे पूछकर उन भागोंको किसी औषधिसे धो डालना लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें नहाने धोनेकी अधिक आवश्यकता होती है। यह तो सच है, कि प्रत्येक स्त्री और पुरुषको रोज स्नान करना चाहिए। ऐसे अवसरोंपर इस बातकी और भी अधिक आवश्यकता है। नहानेके लिए गरम पानीकी अपेक्षा ठंढा—बिलकुल ठंढा पानी और भी अधिक लाभप्रद होता है। प्रातःकाल ठंढे पानीमें कुछ समयतक बैठकर स्नान करना अधिक अच्छा होता है। इससे स्त्रीको हर हालतमें बहुत लाभ हो सकता है। यदि स्त्रीको पानी जानेकी अधिक शिकायत हो, तो उसे सामुद्रिक वायुका सेवन करना चाहिए। सामुद्रिक वायुकी अपेक्षा अधिक गुणकारी औषधि और कोई नहीं होती। यदि स्त्री पानी जानेके कारण निर्बल हो गयी हो, तो ऐसी औषधिसे लाभ हो सकता है जिससे भूख बढ़ती हो।

गर्भावस्थामें, विशेषकर अन्तिम दिनोंमें, स्त्रीको वाह्यांगोंकी उत्तेजना और खुजलाहटसे अधिक कष्ट होता है। इसके लिए सबसे आवश्यक बात यह है, कि स्त्रीका भोजन

हलका और पौष्टिक हो, मादक पदार्थ बिलकुल न हों और प्रातःकाल गुनगुने जलसे स्नान किया जाय। यदि इन उपचारोंसे कोई लाभ होता हुआ न मालूम हो, तो किसी सद्वैद्य या डाक्टरसे औषधि कराना चाहिए। गुनगुने पानीमें थोड़ासा सोडा दिलाकर उस पानीसे स्नान करनेसे खुजलाहट दूर हो सकती है। स्नान करनेके बाद अँगौछेसे शरीर पोछ डालना चाहिए। किन्तु बिलकुल सूखा न कर देना चाहिए।

गर्भपात—जब गर्भस्थित बालक सात मासके पहिले ही गिर जाता है, तब उसे गर्भपात कहते हैं। सात महीने और नौ महीनेके पूरे समयके बीचमें जो बालक होता है वह असामयिक प्रसव कहलाता है। अल्प वयस्क गृहिणियोंके गर्भपातकी अधिक सम्भावना होती है। यदि ऐसा होना शुरू हो गया तो प्रायः प्रतिवार ऐसा हुआ करता है। गर्भपात एक बड़ी भारी विपत्ति है। उससे माताका शरीर नष्ट होता ही है, उसे एक और व्यथा भी उठानी पड़ती है। वह संसारके सर्व प्रधान सुख जननी बननेके लाभसे भी वंचित रहती है। गर्भपात एक बड़ी भयंकर वस्तु है। अतः स्त्रियोंको पहिले होसे उससे सचेत रहना चाहिये और पहिले हीसे उसको रोकनेके

अभिप्रायसे उस विषयका पूर्ण अध्ययन करना चाहिए। एक बार गर्भपात हो जानेसे बारम्बार उसके होनेकी सम्भावना होती है। अतः उसको प्रथम बारहीसे रोकनेका प्रयत्न करना चाहिए। यह न समझना चाहिए कि वह दैवी प्रक्रिया है और उसका निराकरण हो ही नहीं सकता। हमारी दृढ़ धारणा है, कि गर्भपात रोका जा सकता है। इस विषयका पूरा अध्ययन करना प्रत्येक स्त्रीका परम कर्तव्य है। गर्भपातसे शरीर जितना दुर्बल हो जाता है उतना प्रसवसे भी नहीं होता।

जरा सी असावधानीसे माता अपने गर्भस्थित बालकसे जुदा हो जाती है। इससे उनका गर्भाशय खराब हो जाता है और फिर वे प्रायः गर्भपातकी संगिनी बन जाती हैं। गर्भपात प्रायः अधिक चलने, खराब रास्तोंपर सवारीपर चलने, लम्बी रेल यात्रा करने, अधिक परिश्रम करने, और रात्रिमें अधिक समयतक बैठ रहनेसे होता है। इसके अतिरिक्त गिर पड़ने, मस्तिष्कमें किसी प्रकारकी शोक, भय आदिकी उत्तेजक भावनायें जागृत हो जाने, अधिक थक जाने, ऊँची जगहको पहुँचनेकी कोशिश करने, सीढ़ी पर उलटा सीधा चढ़ने उतरने, एकाएक धक्का लग जाने, भारी बोझा उठाने, कड़ा जुलाब लेने, अधिक कब्जियत हो जाने,

शरीर निर्बल होने, आदिसे भी गर्भपात होता है। स्त्रियों-को गर्भपातसे बचनेके लिए इन ऊपर गिनाये हुए कारणोंको ही रोक देना चाहिए। रोगको दूर करनेकी अपेक्षा रोगके कारण दूर करना अधिक अच्छा होता है।

जब गर्भपात होनेको होता है, तब दो एक दिन पहिले हीसे गर्भिणीको आलस्य, निर्बलता और हतोत्साहिताका अनुभव होने लगता है। अपनी जँघायें, पुट्ठे और पेटके नीचेके भागमें निर्बलता और कष्ट मालूम होने लगता है। यह अवस्था बड़े महत्वकी अवस्था होती है। इस अवसर पर यदि किसी अच्छे वैद्यकी सलाहसे औषधि की जाय तो गर्भ-पात रुक सकता है। यह गर्भपातकी भयंकर चेतावनी होती है। यदि इस चेतावनीसे सावधान नहीं हुआ गया और उनके दूर करनेका कोई उपाय नहीं किया गया, तो एकाध-दिनमें कुछ कुछ खून जाने लगेगा। यह धीरे धीरे बढ़ेगा और गर्भपात तककी नौबत आ जायगी। इस समय थोड़ा थोड़ा दर्द होने लगता है। यदि इस अवसरपर भी रोगको वारण करनेका उचित उपाय किया जाय, तो गर्भपात बच सकता है और यदि उस बार गर्भपात हो भी जायगा तो भविष्यमें उसके शरीर और दूसरे गर्भपातके लिए तो निश्चय ही अधिक लाभ होगा। यदि उपाय करनेपर भी

खूनका जाना न रुके और पीड़ा धीरे धीरे बढ़ती ही जाय, यहाँ तक कि अन्तमें वह असह्य सी हो जाय तो समझना चाहिए कि अब गर्भपात बच नहीं सकता। उस अवस्थामें गर्भस्थित बालक मर गया होता है और उसका मातासे सम्बन्ध छूट चुका होता है। अधिकांशमें गर्भपात आठवें और बारहवें सप्ताहके अन्दर होता है। किन्तु यह नहीं है कि इस समयके अतिरिक्त फिर इसका भय रहता ही न हो। भय तो समस्त गर्भावस्थामें बना रहता है। चार महीनेके अन्दर जो गर्भपात होता है उससे यदि असावधानी न की जाय तो, शरीरको हानि नहीं पहुँचती। गर्भपातमें रक्त-पात होना भी आरम्भ हो जाता है। ऐसी अवस्थामें डाक्टरों और वैद्योंसे औषधि प्रयोग अवश्य कराना चाहिए। यदि रक्तपातके साथ साथ पीड़ा होती हो, ऐसी पीड़ा जैसी प्रसवके समय होती हैं; यदि रक्तपात बढ़ता ही जाय और रक्तकी गांठें गिरती हों, यदि स्तन छोटे और मुलायम होते जायं, पेटमें यदि ठंढक मालूम हो, कुछ भारीपन मालूम हो और अगर छोटा मालूम पड़ने लगे, यदि पेट न फड़कता हो और रक्तपात बड़ी भीषणतासे हो रहा हो, तो स्त्रीको समझ लेना चाहिए कि उसका गर्भस्थित बालक मर गया और गर्भपात होना अनिवार्य है। किन्तु ऐसी कोई बात

न हुई हो, तो अनुभवी डाक्टर अथवा वैद्यकी औषधि अवश्य करनी चाहिए। गर्भपात कभी कभी तो पांच ही छः दिनमें हो जाता है, कभी कभी एक पक्षमें होता है और कभी कभी तीन सप्ताह तक लग जाते हैं।

यह बहुत आवश्यक होता है, कि ज्यों ही गर्भपातके कोई लक्षण दृष्टिगोचर हों, त्यों ही स्त्री चारपायी अथवा तख्तोंपर लेट रहे, परन्तु बिछौने मुलायम न होने चाहिए। ऐसी अवस्थामें चटाई पर सोना अधिक लाभप्रद होता है। सोनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिए, कि समस्त शरीरको विशेषतया पेटको आराम पहुंचे। स्त्रीको पीठके बल बिलकुल चित लेटना चाहिए। उसे थोड़ा खाना चाहिए और पीनेमें ठंढे पेय पदार्थोंका ही प्रयोग करना चाहिए। जो कुछ पिया जाय वह ठंढा ही होना चाहिए। इस अवस्थामें अंगूर बड़े लाभके होते हैं। शयनागार भी ठंढा ही रहना चाहिए। हवा आने जानेके लिए शयनागारकी खिड़कियां खुली ही रहनी चाहिए और जुलाब बिलकुल न लेना चाहिए। यदि रक्त-पात अधिक वेगसे होता हो, तो ऊपरसे भी ठंढा पानी देना लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें स्त्रीके पेटसे जो कुछ गिरे, उसको सुरक्षित रखना चाहिए। यह रक्षित वस्तु डाक्टरोंको दिखानी

चाहिये और उसकी परीक्षा करके अपनी औषधि कर-वानी चाहिए। यदि पेटसे गिरा हुआ पदार्थ डाक्टरको देखनेको न मिले—वह उसको परीक्षा करके न देख ले, तो उसके लिए यह बताना कठिन हो जाता है, कि गर्भपात होता है अथवा नहीं। अधिकांशमें यह होता है, कि रक्तकी गाँठें गिरनेको ही स्त्रियाँ गर्भपात मान लेती हैं और डाक्टरोंसे उनकी शिकायत करती हैं। रक्तकी गांठोंका आकार कभी कभो बड़ा विचित्र होता है और बिना अनुभवी डाक्टरोंके यह बताना असम्भव हो जाता है, कि वे वास्तवमें क्या हैं?

गर्भपातके पश्चात् सावधान रहनेकी उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी कि प्रसवके बाद सावधान रहने की। गर्भपातके बाद कुछ दिनों तक चारपायीका सेवन करना चाहिए। भोजन बहुत हलका होना चाहिए। मादक द्रव्य बिलकुल त्याग देना चाहिए। बहुधा स्त्रियाँ गर्भपातके बाद सावधानी न रखकर अपना स्वास्थ्य खराब कर देती हैं। स्त्रियोंको इस भूलसे बचनेका प्रयत्न करना नितान्त आवश्यक होता है। जिस स्त्रीको गर्भपात हो गया हो, उसको दूसरा गर्भ धारण करनेके पहिले अपना शारीरिक स्वास्थ्य ठीक कर लेना चाहिए। इसका सबसे उत्तम उपाय यह है,

कि कुछ महीनोंके लिए पतिका संग ही छोड़ देना चाहिए और सीधा सादा जीवन विताते हुए कहीं देहातमें एकान्त वास करना चाहिए। रात्रिमें जल्दी सोना अनिवार्य है। विछौने सादे ही होने चाहिए। शयनागार बहुत हवादार और प्रकाशवान होना चाहिए। भोजन हलका और पौष्टिक होना चाहिए। थोड़ा व्यायाम करना चाहिये जिसके पश्चात कुछ विश्राम करना आवश्यक होता है। रोज प्रातःकाल ठंढे जलसे स्नान करना चाहिये और स्नान करनेके बाद सूखे अंगौछेसे देह पोंछ डालना चाहिये। यदि ऋतु शीत हो, तो गुनगुने पानीसे भी स्नान किया जा सकता है, किन्तु ठंढे जलका स्नान अधिक लाभदायक होता है। ऐसी अवस्था में पानीमें वैठकर स्नान करनेकी अपेक्षा पंप आदिके नीचे बैठ कर स्नान करना अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीरका नियम ठीक होता है और उसको दृढ़ता मिलती है। किन्तु यदि स्त्री पुनः गर्भवती हो गयी हो, तो पंप आदिके नीचे वैठकर स्नान करना हानि पहुंचाता है। सी अवस्थामें उसे ठंढे पानीसे भरे हुये हौजमें बैठ कर स्नान करना चाहिये।

जिस स्त्रीको प्रायः गर्भपात हो जाता हो, उसे गर्भवती होने पर दिनके अधिकांश भागमें लेटे रहना चाहिये, अपना

मन शान्त और अबाधित रखना चाहिये, सादा भोजन करना चाहिये, मादक द्रव्योंका सेवन न करना चाहिये, रात्रिमें जल्दी सो रहना चाहिये और अपना शयनागार अलग रखना चाहिये। जहां तक सम्भव हो, औषधियोंका सेवन बचाना चाहिये। यदि जुलावके सेवन करनेकी आवश्यकता पड़ जाय—क्योंकि कब्जियतकी शिकायत न रहनी चाहिये—तो दूसरेसे हलका जुलाव लेना चाहिये और मात्रामें भी उतना ही सेवन करना चाहिये, जितना नितान्त आवश्यक हो। गर्भपात होने वाली स्त्रियोंका आंतों आदिके ऊपर अंडीके तेलकी मालिश करना भी लाभदायक होता है। यह हलके जुलावसे अधिक लाभकी वस्तु होती है। बाहरसे अंडीके तेलकी मालिश करनेसे एक बड़ा फायदा यह भी होता है, कि मालिशके बाद फिर मन्दाग्निकी शिकायत नहीं रह जाती। यदि इस मालिशसे अभिलषित लाभ न हो, तो डाक्टरोंकी सलाह लेकर अन्य उपाय करने चाहिये।

धीरे धीरे चलनेका व्यायाम भी आवश्यक होता है। अधिक चलना मना है। समुद्रके किनारेका भ्रमण गर्भपातको रोकनेके लिये अच्छा उपचार है, किन्तु इसके लिये समुद्रमें नौकाओं पर बैठकर भ्रमण करना उचित नहीं है। उससे वमन आदि होनेका भय रहता है और वमनका

होना अत्यन्त अनिष्ट है। ज्यों ज्यों गर्भपातका समय निकट आता जाय—क्योंकि गर्भपात प्रायः एक निश्चित समय पर ही होता है—त्यों त्यों स्त्रीको अधिक सावधानी रखनी चाहिए। दिनका अधिकांश भाग लेटे लेटे ही बिताना, मनको शांत और निरापद् रखना, शौकीनोंकी सोहबत और उद्दीपक वस्तुओंका परित्याग करना, बैठनेके कमरे और शयनागारको ठंढा और हवादार रखना, आँतोंका साफ रखना, सादा और पौष्टिक भोजन करना, मादक द्रव्योंका सेवन छोड़ देना, आदि उपचार गर्भपातके लिए अधिक लाभ प्रद होते हैं। यदि पट्ठों, कूलों, और पेटके निचले भागमें दर्द होने, आदिसे गर्भपातके लक्षण दिखाई देते हों अथवा यदि ज़रा भी रक्त गिरना शुरू होगया हो, तो उसी समय डाक्टर बुलाना चाहिए, क्योंकि यह भयंकर विपत्ति, यदि शीघ्रही उपाय होजाय, तो टाली जा सकती है।

स्त्रियोंको, बहुधा प्रथमगर्भमें, कभी कभी प्रसव पीड़ाकी तरह भी पीड़ा अनुभव होने लगती है। यह पीड़ायें प्रायः रात्रिमें और आमाशयके दोषसे होती हैं। पीड़ा पेट, पीठ, और कुल्होंमें होती है और कभी कभी पट्ठों और जंघाओंमें भी होती है। पहिले एक स्थान पर फिर दूसरे स्थानपर पीड़ायें होती है। उनका कोई नियम नहीं होता। किसी

समय भी पीड़ा होने लगती है और हलकी भारी हरप्रकारकी होती हैं। पीड़ामें एक प्रकारकी शूलसी उठती है। इस प्रकारकी पीड़ायें अधिकाँशमें प्रथम गर्भके समय होती हैं। प्रसवकालके प्रायः तीन सप्ताह पूर्व पीड़ा अधिक कठिन होती है और अधिकाँशमे रात्रिके समय होती है। स्त्रीको इन बातोंसे प्रसव पीड़ा और इन असामयिक पीड़ाके अन्तरको जानना चाहिए और घबड़ाहटमें आकर समयके पूर्वही डाक्टरों और वैद्योंके लिए दौड़ न पड़ना चाहिये। कभी कभी यह कहा जाता है, कि अमुक स्त्रीको दो तीन सप्ताह तक प्रसव पीड़ायें हुई। किन्तु वास्तविक बात यह नहीं होती। वास्तविक बात यह है, कि पहिले तो अवास्तविक पीड़ा होती है, फिर समय थोड़ा होनेके कारण वही प्रसव पीड़ामें परिवर्तित हो जाती है।

तो फिर यह कैसे जाना जाय कि कौनसी पीड़ा अवास्तविक और कौनसी पीड़ा वास्तविक पीड़ा होती है? अवास्तविक पीड़ा प्रसवकालसे दो तीन सप्ताह पूर्वसे ही प्रारम्भ हो जाती है। प्रसव पीड़ा पूरे समय पर होती है। अवास्तविक पीड़ाके समय रक्तपात नहीं होता; प्रसव कालीन पीड़ाके साथ प्रायः रक्तपात भी होता है। अवास्तविक पीड़ा एक स्थानसे दूसरे स्थानपर बदलती

रहती है। कभी कूल्होंमें रहती हैं, कभी पट्ठोंमें, कभी जंघोंमें और कभी इस स्थानमें और कभी उस स्थानमें। अवास्तविक पीड़ाओंमें ऐंठनसो होती है, वास्तविक पीड़ायें एकसी होती हैं। अवास्तविक पीड़ायें अनिश्चित समयपर आती है, कभी घण्टे घण्टेमें, कभी इससे कम और कभी इससे अधिक समयमें, कभी इनकी पीड़ायें कठिन होती हैं, कभी अत्यन्त साधारण। वास्तविक पीड़ा नियमित रूपसे एक निश्चित समय पर होती है और ज्यों ज्यों समय वीतता जाता है त्यों त्यों उसकी कठोरता और वढ़ती जाती है। किन्तु दोनों प्रकारकी पीड़ाओंकी भिन्नता का सूचक रक्तपात होता है। अवास्तविक पीड़ामें रक्तपात नहीं होता, वास्तविक पीड़ामें वह होता है। यह कहा जा सकता है, कि प्रसव पीड़ा सदा रक्तपातसे ही नहीं प्रारम्भ होती। किन्तु इस प्रकारके उदाहरण वहुत थोड़े मिलेंगे।

ऐसी अवास्तविक पीड़ाकी अवस्थामें कोई हलका जुलाव लेना लाभदायक होता है। यदि जुलावसे भी फायदा न हो, तो स्त्रीको मिताहारी वनना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन वचाना चाहिए और रात्रिमें तेलमें कपूर मिलाकर गरम करके आँतोंमें मलना चाहिए। पानीके थैलेमें गरम

पानी भरकर आंतोंको सेंकनेसे भी लाभ होता है। यदि इससे भी पीड़ा कम न हो, तो किसी वैद्यको दिखाना चाहिए। थोड़ीसी अनुभवी औषधि ऐसे समयमें अद्भुत फल दे सकती है। अवास्तविक पीड़ायें दिनों और सप्ताहोंतक जारी रह सकती हैं। यहांतक कि यही पीड़ायें अंततोगत्वा वास्तविक प्रसव पीड़ाओंमें परिवर्तित हो सकती हैं। अवास्तविक पीड़ाओंमें उपचार और वास्तविक पीड़ाओंमें प्रसवकी तैयारी करना परमावश्यक होता है।

गर्भका समय—गर्भका पूरा समय प्रायः २८० दिन ४० सप्ताह या १० चन्द्र मास होता है। अन्तिम मासिक धर्म होनेके तीन दिन बादसे दिन गिनने चाहिए। हम मासिकधर्मके बादसे ही दिन गिननेकी इसलिए सलाह देते हैं कि अधिकांशमें गर्भवती होनेका समय ही यह होता है। दिन गिननेकी एक अच्छी रीति यह भी है, कि जिस दिन अन्तिमवार मासिक धर्म हुआ हो, उस दिनसे जंत्री या पंचांगमें ४० सप्ताह गिन लिये जायँ और कुछ दिन और बढ़ा दिये जायँ। वही दिन स्त्रीके प्रसवका दिन होगा। इस प्रकार गिननेसे बहुत कम भूल पड़ेगी। उदाहरणार्थ मान लीजिए, कि किसी स्त्रीका मासिकधर्म अन्तिमवार १५ जनवरीको हुआ, तो उसका प्रसव २३ अक्टूबरके

लगभग होना चाहिए। दिन गिननेकी दूसरी रीति यह है कि अंतिम मासिक धर्म जिस दिन हुआ हो, उस दिनसे उलटे तीन महीने गिन जाइए और जो तिथि आवे उसमें ७ दिन और जोड़ दीजिए। प्रायः यही समय प्रसवका होगा। उदाहरणार्थ जैसे २० जनवरीको अंतिम मासिक धर्म हुआ हो, तो उलटे तीन महीने गिननेसे २० दिसम्बर एकमास, २० नवम्बर दो मास और २० अक्टूचर तीन मास हुए। इसमें सात दिन जोड़िये अर्थात् २७ अक्टूवरको प्रसवका समय होना चाहिए।

कभी कभी ऐसा हो जाता है, कि गोदमें बालक होते हुए भी स्त्री गर्भवती हो जाती है और उसे मासिक धर्म होनेका समयही बीचमें नहीं आता। उस समय दिन गिनना कठिन हो जाता है। ऐसी अवस्थामें उसे उस समयसे दिन गिनना चाहिए, जबसे पेट फड़कने लगे। फड़कनेके समय स्त्रीको यह समझना चाहिए, कि उसका आधा समय बीत गया और आधे समयमें एक पक्षके लग भग और अधिक अभी बीतना है। यां अधिक स्पष्ट यह है कि जब उसका पेट फड़कता है, तब समझना चाहिए कि १२४ दिन बीत चुके हैं और १५६ दिन और बीतने है। उदाहरणार्थ मान लीजिए, कि १७ मईको किसीका पेट

फड़का हो, तो अनुमान किया जा सकता है, कि उसका प्रसव २३ अक्टूबरके लगभग होगा। यह ध्यान रखना चाहिए कि पेट फड़कनेसे उतना ठीक समय नहीं वताया जा सकता, जितना मासिक धर्म वन्द होनेसे वताया जा सकता है, क्योंकि फड़कना भिन्न भिन्न समयोंसे प्रारम्भ होता है।

कभी कभी यह होता है कि गर्भ रह जानेपर भी प्रथम मास स्त्रीको रजोदर्शन हो जाता है। ऐसी अवस्थामें दिन गिनना स्त्रियोंके लिए वहुत कठिन हो जाता है। किन्तु प्रथम मासका यह रज गर्भाशयसे नहीं आता, क्योंकि गर्भाशय गर्भाधानके वाद वन्द हो जाता है। यह रज गर्भाशयके मुखसे या उसके ऊपरी भागसे आता है। इसकी पहिचान यह है, कि नियमित मासिकधर्मकी अपेक्षा यह वहुत थोड़े प्रमाणमें निकलता है और थोड़ेही समय तक रहता है। इसलिए इस प्रकारका रजोदर्शन गिनतीमें न लाना चाहिए किन्तु इसके पहिले होनेवाले मासिक धर्मकी ओर अवश्य ध्यान रखना चाहिए।

यह वतलाना वड़ा कठिन होता है, कि गर्भमें वालक है या कन्या। यह तो निश्चयही होता है, कि स्त्रीके गर्भसे वालक वालिका ही जन्मेंगे। अतः कोई कोई लोग अनुमान

से कुछ सिद्धान्त गढ़कर बता देते है, कि गर्भमें बालक है या बालिका। अनुमान बहुधा सत्य निकलते हैं, किन्तु इन अनुमानोंके आधारपर बने हुए सिद्धान्त बड़ेही कमजोर होते हैं। ऐसे अनुमानोंपर विश्वास करनेकी अपेक्षा ईश्वर पर विश्वास रखना अधिक श्रेयस्कर होता है।

धाय—गर्भावस्थामें धायका प्रबन्ध कर लेना अच्छा होता है। किन्तु धायका चुनना बड़ी कठिन वस्तु होती है। धाय न बहुत कम आयुवाली और न बहुत अधिक आयुवाली होनी चाहिये। कम आयुवाली धाय अनुभव हीन और विचारहीन हो सकती है। अधिक आयुवाली बहरी और मूर्ख हो सकती है और वह अपनी तकलीफकी ओर ही अधिक ध्यान देती है। धायको शान्त और संयमी होना चाहिये। उसे दयालु, शिष्ट, साधु स्वभाव और परोप-कारिणी होना चाहिये, किन्तु इन गुणोंके साथ ही उसे दृढ़ और हँसमुख होना चाहिए। धाय भी कवियोंकी तरह उत्पन्न होती हैं, बनायी नहीं जाती। धाय बहुत बातूनी न होनी चाहिए। अधिक बातूनी धाय स्त्रीको हानि पहुं-चानेवाली होती है। किस्सा कहानी कहनेवाली धाय भी हानिही पहुँचानेवाली होती हैं। वे अपने पुराने किस्से कहा करती हैं। इससे स्त्रीके हृदयमें विशेष प्रकारके भाव

जागृत होते हैं और वह भी अपने सम्बन्धमें उसी प्रकार सोचने लगती है। वे धायें तो और भी बुरी होती हैं, जो भयंकरता और हताशताके किस्से सुनाया करती हैं। वे सुनाती तो हैं अपनी बड़ाई बघारनेके लिये, किन्तु असलमें वे मानले भी उन्हींकी मूर्खतासे होते हैं। इधर उधर करनेवाली चंचल स्वभावकी धायको कमरेमें न आने देना चाहिए। वह निरंतर दुःख और क्लेश देने वाली होती है। वह नियम रीति आदि कुछ जानती ही नहीं। कहीं इधर कुछ टाल मटूल करेगी, कहीं उधर और इस प्रकार स्त्रीको क्लेश पहुंचाया करेगी। ऐसी धायसे तो वह धाय भी अच्छी जो शोर चाहे करती हो, किन्तु इधरकी चीजें उधर और उधरकी चीजें इधर न करती हो। इधर उधर करनेवाली धाय स्त्रीको ऐसा खिझा देती है, कि उसका सहन करना कठिन हो जाता है।

कुछ धायोंकी यह टेव होती है, कि वे घरके नौकरोंमें आपसमें लड़ाई लगा देती हैं। गृह: स्वामिनीका उसके नौकरोंसे विरोध करा देती हैं। वे बड़ी दुःख प्रद होती हैं और अधिकांशमें घरके स्वामिभक्त नौकरोंको निकलवा देती हैं। इसलिये यह बड़े महत्वकी बात है, कि धायके चुननेमें बड़ी सावधानी और चतुरतासे काम लिया जाय। आज

कल एक सुविधा हो गयी है। कुछ परीक्षायें रखी गयी हैं। इन परीक्षाओंको पास करने वाली धाय सामान्यतः अच्छी मानी जाती हैं। किन्तु इसके होने पर भी चुनावमें सावधानीकी आवश्यकता रहती है। धाय गम्भीर, शान्त, स्वस्थ होनी चाहिये और बहिरेपन आदि रोगोंसे मुक्त और स्वच्छ विचारवाली होनी चाहिये। उसके वचन और व्यवहार शिष्ट होने चाहिये। उसे बालकोंसे प्रेम होना चाहिये और रात्रिके कष्ट तथा मानसिक क्लेशकी परवाह न करनी चाहिये। वह हलकी नींद सोने वाली होनी चाहिये। उसे अपने आप *गर्भिणी स्त्री और बालकके प्रति स्वच्छता, सफाई आदिका* बहुत अधिक ख्याल रखना चाहिये। ऐसी धाय रखनेकी सलाह हम कदापि न देंगे, जिसकी सेवाके लिये हर समय एक नौकरकी आवश्यकता पड़ती हो। धायको तो स्वयं अपनी स्वामिनी और बालककी सेवाके लिये उत्साह और प्रसन्नता पूर्वक तत्पर रहना चाहिये। उसे किसी दूसरेकी सहायताकी बाट न जोहनी चाहिये। यदि वह इन नियमोंका पालन नहीं करती, तो वह धाय बननेके योग्य होती ही नहीं।

जब धाय अपना कर्तव्य पालन करती हुई, अपना समस्त समय, अपनी समस्त बुद्धि और अपनी समस्त शक्ति अपनी

स्वामिनी और बालककी सेवामें व्यय करती हो, तो स्वामिनी को भी बदलेमें उसे पर्याप्त पुरस्कार देना चाहिये। अच्छी धायको चाहे जितना दिया जाय, वह सस्ती ही पड़ती है और अयोग्य धाय चाहे मुफ्त ही में क्यों न आयी हो, तेज़ पड़ती है। अयोग्य और सस्ती धाय प्रायः स्त्री और बालक-का स्वास्थ्य नष्ट कर देती है और गृह-शान्तिको नष्ट करनेका कारण बनती है। अच्छी धायें बहुधा काममें फँसी रहती हैं, इसलिए जब वे फुरसतमें हों, तभी उनको अपने यहां रख लेना चाहिए, चाहे फिर उस समय प्रसव न भी हुआ हो और गर्भावस्था हीं हो। यह बात विशेष रूपसे ध्यान देने की है। अधिकांशमें, पहिलेहीसे अच्छी धाय रख लेनेमें असावधानी कर जानेसे स्त्रियोंको साधारण धायेंही रखनेके लिए विवश होना पड़ता है। ठीक वक्तपर डाक्टरोंसे कहा जाता है, कि वे धायका कोई प्रबन्ध करें। उस समय उनके पास इतना अवकाश नहीं होता, कि वे चुनाव कर सकें, जो काम, यदि पहिलेसे सूचना मिली होती तो, वे आसानीसे कर सकते। कुछ गर्भिणी स्त्रियां अच्छी धाय रखनेके विचारसे गर्भाधानके दो तीन महीने बादसेही कोई चुनी हुई धाय रखलेती हैं। यह बड़ा अच्छा ढंग है। अच्छी धायकी बड़ी आवश्यकता होती है। यदि धाय

अयोग्य हुई, तो वह डाक्टरोंके कियेकराये कामोंपर भी पानी फेर देती हैं। यह अधिक अच्छा होता है, कि गर्भिणी स्त्री जिस डाक्टरकी देखरेखमें हो, उसीसे कहा जाय, कि वह धाय चुन दे। इससे लाभ यह होगा, कि डाक्टर सोच समझकर धाय चुनेगा। वह देख लेगा कि जिस प्रकार डाक्टर स्वयं स्त्रीका निरीक्षण करता है, उसी प्रकार धाय भी करेगी या नहीं। वह उसके स्वभावको जान लेगा। वह देखेगा कि धाय गम्भीर, साधुस्वभाव, दयालु है या नहीं? अपना काम समझती है या नहीं? और उसके (डाक्टरके) बताये हुए नियमोंके अनुसार काम करेगी या नहीं? प्रायः यह होता है, कि धायें अपनेको डाक्टरोंकी अपेक्षा अधिक बुद्धिमान और योग्य समझने लगतीं हैं। इस प्रकारकी धायें कभी न रखना चाहिए। एकही रोगीके लिए इसप्रकार भिन्न मत रखनेवाले दो डाक्टरोंका रखना नितांत हानिकर है। इससे रोगीको ही हानि पहुँचती हैं। डाक्टरोंकी सलाह अधिक मान्य होती है।

धायकी उपस्थिति प्रसवकालके दो एक सप्ताह पहले हीसे आवश्यक हो जाती है। इससे प्रसव पीड़ाके समय किसी प्रकारका व्यतिक्रम नहीं होने पाता। सब आवश्यक

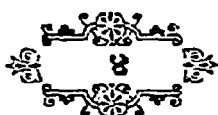
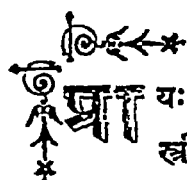
वस्तुयें पहिले हीसे तैयार रहती हैं। धायको इस बातकी सावधानी रखनी चाहिए कि, बिना डाक्टरोंकी सलाह, स्त्री या नवजात बालकको किसी प्रकारकी औषधि न देनी चाहिए। जो धायें दवादारू देनेमें ही चतुरता समझती हैं वे बड़ी भयावह होती हैं। इससे बालकका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। प्रसवके बाद पट्टियां किस प्रकार बांधनी चाहिए—धायके लिए यह जान लेना भी आवश्यक होता है। पट्टियां प्रति दिन प्रातःकाल और रात्रिमें बांधनी चाहिए। प्रसवके बाद पहिलीबार डाक्टरोंसे पट्टियाँ बंधाना अधिक अच्छा होता हैं। किन्तु आगेके लिए यह भार धायपर ही रहता है। इसलिए धायको इस काममें भी निपुण होना चाहिए। यदि वह इसमें निपुण न हो, तो उसे चाहिए, कि वह डाक्टरसे इसकी सब बातें पूछ ले। डाक्टर हँसी खुशीसे इन बातोंको बता देगा. क्योंकि वह जानता है, कि इससे उसके रोगीको आराम पहुँचेगा। प्रसवके बाद कोई तीन सप्ताह तक पट्टियां बाँधनेकी आवश्यकता होती है। यदि धायें पट्टी बाँधना अच्छी तरह जान लें, तो ऐसी स्त्रियाँ कम हो जाँय, जिनका पेट, गर्भके कारण लटक पड़ता है या जिनके शरीरकी बनावट खराब हो जाती है।

प्रायः कहा जाता है 'इतने अधिक लड़के होनेके कारण स्त्रीके शरीरकी बनावट खराब होगयी।' यदि प्रसवके बाद पट्टियाँ बाँधनेका उचित प्रबन्ध हो, तो यह शिकायत बिलकुल नहीं रह सकती। इसके लिए शिक्षित धायकी आवश्यकता होती है। इसीलिए हम कहते हैं, कि धाय ऐसी चुननी चाहिए जो योग्य और कर्तव्य परायण हो।

जो धाय अपना कर्तव्य अच्छी तरह जानती है, वह सूतिकागृहको स्वच्छ, प्रसन्न और प्रकाशवान रखेगी। धायको कभी गंदे कपड़े, बिछौने आदिमें या बाहर स्त्रीके पास, न रहने देना चाहिए और न उस कमरेमें काम हो जानेके बाद कोई जूठे बरतन ही रहने देना चाहिए। यदि शीतकाल हो, तो कमरेमें अग्नि रखना चाहिए, किन्तु यह याद रखना चाहिए, कि अग्नि बहुत तेज कभी न हो। कमसे कम जितनी तेज अग्निसे काम निकल सके, उतनीही रखनी चाहिए। धायको चाहिए, कि वह घरके अन्य लड़कोंको, जो उसके कमरेमें आते हों और स्वामिनीके भावोंको उत्तेजित करते हों, उसे परेशान करते हों, कमरेके अन्दर न आने दे, और जिस समय स्वामिनी निद्रामें हो उस समय बालककी कुल देखरेख करे और उसे रोने न दे। अच्छी धाय प्रसव क्रियासे सम्बन्ध रखनेवाले अंगोंको धोनेकी सदा

सलाह देगी। उनका दो तीन सप्ताह तक विशेष रूपसे धोया जाना आवश्यक होता है। यदि डाक्टर सलाह दे, तो विशेष औषधिसे उन अंगोंको धोना चाहिए। यदि कोई धाय अपनी अक्लमन्दी बघारते हुए इस प्रकारके धोनेको हानिकारक बतावे—यह कहे, कि इससे जुकाम आदि हो जानेका भय है, तो समझना चाहिए, कि वह कुछ नहीं जानती और धायके कामके लिए अयोग्य है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे कि वे फिर कभी ऐसी धायों-को न रखें।

हमने अंगोंको धोनेके सम्बन्धमें काफी ज़ोर दिया है। अब यह कहनेकी आवश्यकता नहीं है, कि स्वामिनीको चाहिए कि वह इस बातका ध्यान रखे, कि उसके अंग धोये जाते हैं और यदि धाय इस काममें कोई आपत्ति करती हो, तो डाक्टरोंसे सलाह लेनी चाहिए और जो कुछ डाक्टर कहें, उसीको अन्तिम निर्णय मानकर उसीके अनुसार काम करना चाहिए। हमें विश्वास है, कि जो डाक्टर अनुभवी हैं, वे इस बातमें हमारा साथ देंगे, कि प्रसवके बाद अंगोंका धोया जाना अनिवार्यतः आवश्यक है। धायको यह ध्यान रखना पड़ेगा, कि स्त्रीके बिछौने गीले न रहने पावें। स्त्रीको अनावश्यक समयतक अंग धोते बैठा न रखना चाहिए।

धोनेमें शीघ्रता करनी चाहिए और धो चुकनेके वाद मुलायम सूखे अंगोछेसे अंगोंको अच्छीतरह पोंछ देना चाहिए। हमारी अन्तिम वातपर अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है। एक वात हम धायोंसे और भी कह देना चाहते हैं। उन्हें चाहिए, कि वे किसी भी दशामें, जवतक डाक्टर विशेष रूपसे आदेश न दे तवतक, कोई मादक पदार्थ स्त्रियोंको न दें।

प्रसव

प्रायः यह होता है, कि प्रसवके एक या दो दिन पहिले स्त्री अपनेको पूर्वापेक्षा अधिक स्वस्थ अनुभव करने लगती है। वह अपनेको हलकी और कुछ सुखी अनुभव करती है। वह हलकीसी मालूम होती है और गर्भस्थित बालक नीचे लटक आता है। वह अधिक प्रसन्न मालूम होती है, अधिक स्वच्छन्दताके साथ श्वास ले सकती है, व्यायाम आदि करनेकी उसे रुची भी हो आती है और अपने घरके समस्त कार्य करनेमें उसका जी लगने लगता है। प्रसव होनेके कुछ दिन पहिलेसे ही और कभी कभी कुछ घण्टेही पहिलेसे बालक नीचे लटक पड़ता है। उस समय गर्भ पेटके नीचले हिस्सेमें आ जाता है। यही कारण है, कि उसे अधिक राहत मिलती है, वह हलकी

हो जाती है, उसे व्यायाम करनेकी रुचि आ जाती है और वह अधिक स्वतंत्रतासे श्वास ले सकती है। इस प्रकार लटक पड़नेवाले गर्भमें एक असुविधा होती है। वह लटक कर मूत्राशय पर आ जाता है। इससे मूत्राशय पर दबाव पड़ता है, मूत्राशयको उत्तेजना मिलती है और बार-म्बार पेशाब करनेकी हाजत मालूम होती है। इसलिये गर्भका लटक आना—बून्द उतरना—प्रसव सूचक चिह्नोंमें सबसे प्रथम चिन्ह होता है, यह आगामी घटनाओंकी सूचना देने वाला एक दूत होता है।

गर्भवती स्त्रीको पहिले हलकीं, किन्तु अधिक देर रुकने वाली पीड़ायें होती हैं। फिर रजोदर्शन प्रारम्भ होता है। यह रज और कुछ नहीं, केवल वह पदार्थ है, जिसने गर्भाधानके समय गर्भाशयका द्वार रूँध दिया था। इस रजके साथ साथ कभी कभी रक्त भी मिश्रित होता है। जब रजोदर्शन होने लगे, तब स्त्रीको समझना चाहिए, कि प्रसवका प्रारम्भ हो चला। प्रसव सूचक चिन्हों में एक यह भी है, कि वारम्वार मूत्राशयको खाली करनेकी आवश्यकता प्रतीत होती है। इस समय वारम्वार उठने वाली पीड़ायें प्रारम्भ होती हैं। पीड़ायें कभी कभी दो दो घन्टोंमें होती हैं। कभी कभी वे घंटे घंटे और आध

आध घंटेमें ही होने लगती हैं। इस प्रकारकी बारम्बार होनेवाली पीड़ाओंमें बाधा न डालनी चाहिए। ऐसी अवस्थामें डाक्टरोंके पास जाने, उनसे औषधि कराने आदि की आवश्यकता नहीं होती, तथापि घरमें धायका रहना आवश्यक है, जो आगामी कार्यके लिए आवश्यक तैयारी कर रखे। यद्यपि इस पूर्वावस्थामें डाक्टरोंकी आवश्यकता नहीं होती, तथापि डाक्टरको सूचना अवश्य दे रखना चाहिए, जिससे उस समय जब उसकी आवश्यकता हो, प्रसवके बाद सरलता पूर्वक आ सके। बारम्बार उठने वाली पीड़ायें, ज्यों ज्यों समय बीतता जाता है, त्यों त्यों अधिक नियमानुकूल और अधिक कठोर होती जाती हैं। कभी कभी तो पीड़ायें इतनी कठिन हो जाती हैं, कि देह कांपने लगती है और दांत कटकटाने लगते हैं। प्रसव पीड़ाके समय शरीरका कांपना अमांगलिक चिन्ह नहीं होता। यह चिन्ह तो सूचित करता है, कि प्रसवका समय निकट आता जाता है और स्त्री उसी ओर बढ़ती जाती है। ऐसी अवस्थामें शरीर कांपनेके लिए स्त्रीको जब तक अनुभवी डाक्टरकी सलाह न हो, तब तक कोई औषधि न करना चाहिए। ऐसी अवस्थामें गरम चायका एक प्याला भी लेना काफी लाभदायक होता है। जब स्त्रीका

शरीर पीड़ाके कारण कांपने लगा हो, तब उसके शरीर पर एकाध ऊनी कम्बल और डाल देना चाहिए और इस प्रकार दबा दबाकर ओढ़ाना चाहिए, जिससे स्त्रीके शरीरमें वायु प्रवेश न कर सके। जब वह इस प्रक्रियासे गरम हो उठे और उसके शरीरसे पसीना छूटने लगे, तब धीरे धीरे उसके ऊपरसे ओढनेके वस्त्र अलग कर लेना चाहिए। उसे अधिक गरम न रहना चाहिए, क्योंकि इससे वह दुर्बल हो जायगी और उसकी प्रसव पीड़ा और भी भयंकर होगी।

प्रसवके समयकी प्रारम्भिक अवस्थासे ही बीमारी आ जाती है और बाद तक बनी रहती है। बीमारी यहां तक बढ़ जाती है, कि स्त्रीको वमन होने लगते हैं और वह अपने आमाशयमें कुछ रख ही नहीं पाती। ऐसी अवस्थामें कुछ किया ही नहीं जा सकता, क्योंकि आयुर्वेद विशारदोंका मत है कि जिस समय आमाशय उत्तेजित हो उठा हो, उस समय किसी प्रकारका आक्षेप करना हानिकारक होता है। बीमारी प्रसवके बाद कुछ दिनोंमें अपने आपही बन्द हो जाती है। ऐसी अवस्थामें कुछ लोग शराब देते हैं, किन्तु जब तक डाक्टर सलाह न दे, तब तक शराब देना बहुत हानिकारक होता है। प्रसवकी पीड़ाओंके समय अधिकांशमें स्त्रीकी सखियां और कभी कभी चंचल प्रकृतिवाली धायें भी, स्त्री-

को शिक्षा देती हैं, कि जोर लगाकर प्रसव करें। स्त्री को यह शिक्षा कभी न माननी चाहिए। इससे प्रसव पीड़ा कम होनेकी अपेक्षा अधिक बढ़ेगी। जिस समय पीड़ायें हो रही हों, उस समय स्त्रीको लेटे न रह कर या तो इधर उधर टहलना चाहिए या बैठा रहना चाहिए। उसे यह आवश्यक नहीं होता, कि वह अपने कमरेमें ही कैद रहे। यदि प्रसवके प्रारम्भमें ही पानी गिरना शुरू हो जाय, फिर चाहे पीड़ा न भी होती हो, तो डाक्टर शीघ्रही बुलाना चाहिए, क्योंकि ऐसी अवस्थामें यह आवश्यक होता है, कि डाक्टर यह देखले, कि गर्भस्थित बालक जीवित है। पीड़ा किस समय तक और किस प्रकारकी होगी, यह निश्चित नहीं होता। वह सदा बदला करती है। पीड़ा धीरे धीरे बढ़ती जाती है। वह अधिक नियमित रूपसे और अधिक शीघ्रताके साथ होने लगती है। स्त्रीका शरीर गरम हो जाता है और पसीना निकलने लगता है। यह पीड़ा वास्तविक प्रसव पीड़ा होती है। जिस समयसे पीड़ा बढ़ने लगे, उस समयसे डाक्टर बुला लाना चाहिए। यदि डाक्टर पहिले हीसे, जब पीड़ायें रह रह कर उठती हैं और जब उनके उठनेका समय अनिश्चित सा रहता है, बुलाया जाय तो कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। क्योंकि यदि डाक्टर

उस समय प्रसव कराने पर जोर देगा, तो एक ऐसी सख्त गलती करेगा, कि जिसका सुधारना कठिन हो जायगा।

प्रसवके समय जंघाओं और पैरोंका ऐंठना अधिकांशमें होता है, यद्यपि सदा नहीं होता। यदि स्त्री अधिक समय तक एक ही तरह पड़ी रहती है, तो ऐंठन और भी अधिक होती है। इसीलिए हम स्त्रीके लिये चलते फिरते रहनेकी आवश्यकता बताते हैं। प्रसवके ठीक अवसर पर ऐंठन बहुत दुःखद हो जाती है। उस समय ऐंठन और पीड़ा दोनों साथ ही साथ होते हैं। बेचारी स्त्रीको दो दो विपत्तियोंका सामना करना पड़ता है। किन्तु इस प्रकारकी ऐंठनमें किसी प्रकारका भय नहीं होता। यह तो इस बातका चिन्ह है, कि बालक अग्रसर हो रहा है। इसीसे नसों पर जोर पड़ता है और ऐंठन पैदा होती है। ऐसी अवस्थामें धायको चाहिये, कि अपने हाथ सेंक सेंककर उन अंगों पर रगड़े जिनमें ऐंठन होती हो, और यदि प्रसवका समय बिलकुल निकट ही न आ गया हो, तो स्त्रीका आसन भी बदलवा देना चाहिये। स्त्रीको कुरसीपर बैठकर विश्राम करना चाहिए अथवा, यदि इच्छा हो तो, कमरेमें टहल कर दिल बहलाव करना चाहिए। टहलते समय यदि दो सेवि-कायें उपस्थित हों, तो उन्हें हाथका सहारा दे देना चाहिए।

यदि इस प्रकार चलते फिरते पीड़ा और ऐंठन होने लगे, तो फौरन ही सहारेके लिए कोई मज़बूत चीज़ पकड़ लेनी चाहिए।

प्रसव प्राकृतिक आयोजन है और इसलिए उसमें अकारण हस्तक्षेप न करना चाहिए और यदि ऐसा किया गया, तो स्त्रीको अपनी खैर न समझनी चाहिए। हमारा यह दृढ़ विश्वास है, कि जिस स्त्रीको कोई सहायता न दी जाय, वह प्रसवके बाद अधिक शीघ्रतासे स्वस्थ हो जायगी और जिस स्त्रीको अनेक प्रकारकी सहायतायें उपलब्ध होंगी उसे स्वस्थ होनेमें विलम्ब होगा। प्राकृतिक प्रसवमें किसी प्रकारकी सहायताकी आवश्यकता नहीं पड़ती। डाक्टर तो उस समय केवल यह देखनेके लिए रख लिया जाता है, कि वह इस बातका ध्यान रखे, कि जो कुछ हो रहा है, वह प्राकृतिक नियमोंके अनुसार ही हो रहा है या नहीं। वे स्त्रियां जिनपर प्रसवके समय किसी प्रकारका आक्षेप नहीं किया जाता, अन्य स्त्रियोंकी अपेक्षा, अधिक स्वस्थ रहती हैं। इस बातको प्रत्येक स्त्रीको ध्यानमें रखना चाहिए और इसीके अनुसार काम करनेके लिए तैयार रहना चाहिए। किन्तु यह उपदेश उसी समयके लिए है, जब प्रसव प्राकृतिक रूपसे निरापद

हो रहा हो। ऐसी अवस्थामें उचितानुचित हस्तक्षेप करनेवाला स्वभाव कभी न रखना चाहिये। डाक्टरोंका इस अवसरपर यही कर्तव्य होता है, कि वे देखते रहें कि कोई बुराई तो पैदा नहीं होती और यदि कोई बुराई होती मालूम पड़े तो उसे सुधारे। किन्तु यदि प्रसवकी प्रक्रिया नियमानुसार हो रही:हो, तो डाक्टरको बीचमें दखल देनेकी कोई आवश्यकता नहीं होती। डाक्टरकी सूतिका-गृहमें उतनी आवश्यता नहीं होती। उसे पासके कमरेमें रहना चाहिये। यहाँपर यह बातें केवल इसलिये लिख दी गयी हैं, कि स्त्री अच्छी तरह जान ले, कि तत्काल प्रसूतिसे मुक्त होनेवाली स्त्रीके साथके कर्तव्य क्या हैं?

स्त्रियाँ प्रायः यह समझती हैं, कि बारंबार निरीक्षण करते रहनेसे डाक्टर दोषों और गुणोंको अधिक अच्छी तरह जान सकता है और प्राकृतिक प्रसवकी प्रक्रियामें सहायक हो सकता है। यह धारणा यद्यपि बहुत प्रचलित है, तथापि है बड़ी भयंकर और हानिकर। बार बारका निरीक्षण अप्राकृतिक और बड़ा हानिकारक होता है। उससे अङ्गोंको विशेष प्रकारकी उत्तेजना मिलती है और प्रसव रुकता है। निरीक्षण थोड़ा थोड़ा अवकाश देकर करना अधिक अच्छा होता है और केवल ऐसे ही निरीक्षणकी आवश्यकता

भी होती है। इससे डाक्टर समझ सकता है, कि अङ्गोंकी दशा क्या है और प्रसवकी प्रगति कैसी है? किन्तु बार-बारका निरीक्षण करना नितान्त आपत्ति जनक और अत्यन्त हानिकारक है। इस प्रकार डाक्टरके लिए न यह योग्य है और न इसकी आवश्यकता ही है, कि वह सूतिका-गृहमें रहे। प्रकृतिक प्रसवके समय तो यह एक आश्चर्यकी बात है, कि डाक्टरोंकी आवश्यकता तक नहीं होती। एक बार डाक्टरके अवस्थाका निरीक्षण कर लेने—यह निरीक्षण करना अत्यन्त आवश्यक भी होता है—और यह देख लेने कि सब क्रियायें नियमानुकूल हो रही हैं, के बाद फिर यह अच्छा होता है—अधिक अच्छा होता है, कि वह मजेसे, दिनमें अपने बैठकेकी हवा खाया करे और रातमें शयनागारमें आराम किया करे और इस प्रकार प्रकृतिको अपना आयोजन, बिना किसी प्रकारके हस्तक्षेप और बिना शीघ्रता किये, पूर्ण करनेके लिये पूरा समय और सुन्दर अवसर दे। उसकी प्रगतिमें किसी प्रकारकी बाधा न डालनी चाहिए। प्रकृति उतावलीसे घृणा करती और हस्तक्षेपका विरोध करती है।

ऊपर दी गयी शिक्षा कई कारणोंसे बहुत उपयोगी है। पहिले तो इसका पालन करनेसे प्रकृतिके कामोंमें अकारण

हस्तक्षेप नहीं होता। इससे लाभ यह होता है, कि समय समयपर अपना मूत्राशय और अपनी आँते साफ करनेका अवकाश मिलता है, जिससे आसपासके अङ्गोंको अधिक स्थान मिलता है। स्थान मिलनेसे प्रसवकी उन्नतिमें बहुत बड़ी सहायता मिलती है। तीसरा लाभ यह होता है, कि यदि डाक्टर घरमें न हो, तो निरीक्षण करनेके लिए बार बार डाक्टरोंको बुलाने जानेकी आवश्यकता नहीं होती, जैसी कि प्रायः इस विचारसे हुआ करती है, कि बार बार देखनेसे डाक्टर कोई अधिक लाभ पहुँचा सकेगा। हम ऊपर कह आये हैं, कि यह विचार बड़ा भयंकर है। बारम्बारका निरीक्षण करना वास्तवमें बड़ी हानि पहुँचानेवाला होता है और प्रसवकी प्रगतिको रोकता है। वास्तवमें सूतिकागृहमें डाक्टरकी कोई भी आवश्यकता नहीं होती। हां, यह आवश्यक होता है, कि इस बातका ध्यान रखाजाय, कि डाक्टरकी जिस समय आवश्यकता हो, उस समय वह सरलताके साथ बुलाया जा सके। हम दृढ़तापूर्वक कहते हैं, कि साधारण प्रसवमें जब प्रसव प्राकृतिक नियमानुकूल होता है, उस समय डाक्टरकी आवश्यकता केवल बालक उत्पन्न हो जानेके बाद ही पड़ती है। हाँ, डाक्टरोंको हर समय तैयार रहना चाहिए और इसलिए प्रसवकालके कुछ

काल पूर्वही से घरमें उपस्थित रहना चाहिए। ऊपर लिखी हुई शिक्षापर स्त्रियोंको विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिए। इसका एक एक शब्द रटलेनेके योग्य है। यदि स्त्रियाँ यह जान लें, कि धैर्य कितना अमूल्य पदार्थ है और साधारण प्रसवमें हस्तक्षेप करना कितना घातक होता है, तो कितना अच्छा हो।

यह ध्यान रखना चाहिए, कि प्रत्येक स्वस्थ स्त्रीके प्रत्येक साधारण प्रसवमें प्रकृति बिना किसी मनुष्यकी सहायताके ही बालकको जन्म देती है। यह काम मूर्खोंका होता है, कि प्रकृतिके कामोंमें बिना कारण सहायता देनेके लिए दौड़ते हैं। प्रकृतिकी सहायता। भला इस मूर्खताकी भी कोई सीमा है। मानो ईश्वर अपनी बुद्धिमें, अपने इतने बड़े काममें और ऐसी उन्नतिके कार्यमें मनुष्यकी सहायताकी प्रार्थना करता है! अकेले कर ही नहीं सकता! यदि यह बात ठीक है, तो यह भी बड़ी आसानीसे कहा जा सकता है, कि स्वस्थ आमाशयकी पाचन क्रियामें भी हरवक्त डाक्टरोंकी सहायताकी आवश्यकता होती है। किन्तु अब वह समय नहीं रहा जब ऐसी मूर्खतापूर्ण बातों पर विश्वास किया जाय। अब तो वह समय आगया है जब मूर्खताका स्थान साधारण बुद्धिको मिल गया है।

अतः प्राकृतिक प्रसवमें उतावली करना अथवा किसी प्रकार हस्तक्षेप करना अत्यन्त वर्जित है। यदि ऐसा कोई कार्य प्राकृतिक प्रगतिमें वाधा डालनेके लिए किया गया, तो उसका परिणाम वड़ा भयंकर हो सकता है।

सूतिकागृहमें रहनेवाली स्त्रीको यह सदा ध्यान रखना चाहिए, कि वह जितना अधिक धैर्य रखेगी, उतना ही अधिक उसकी पीड़ा कम होगी और उसके आस पासकी परिस्थितियाँ उतनी ही अधिक अनुकूल होंगी। उसे यह भी ध्यान रखना चाहिए, कि प्रसव एक प्राकृतिक प्रगति है और उसके साथ साथ जो पीड़ा होती है, वह उसकी सेवामें रहती हैं। उनसे अंग वढ़ते हैं, मुलायम होते हैं, ढीले पड़ते हैं और प्रसव कालमें वालकको जन्म देनेके लिए तैयार होते हैं। एक वात उसे विशेषरूपसे ध्यानमें रखना चाहिए। इस प्रकारकी पीड़ाओंमें न तो वह स्वयं हस्तक्षेप करे, न किसी धायको और न डाक्टरोंको ही करने दे। ये पीड़ायें अच्छाईके लिये होती है, उनका सहन धीरता और शाँतिके साथ करना चाहिये। यदि इन नियमोंको पालन भलीभांति हुआ तो वदलेमें उसे सुन्दर जीवित वालक उत्पन्न होगा।

यह वड़े दुःखकी वात है, कि अधिकांशमें धायें

अपनी स्वामिनियोंको पीड़ाओंके समय उतावली करनेका उपदेश देती हैं। वे सोचती हैं, कि इससे कुछ लाभ होगा। यह धायोंकी मूर्खता है। इससे वे स्त्रीका स्वास्थ्य खराब करती हैं और प्राकृतिक प्रगतिमें व्यर्थ हस्तक्षेप करती हैं। इन मूर्खताओंसे बचना चाहिए और प्रकृतिको अपने अधिकारोंके अनुसार कार्य करने देना चाहिए। वह अपने उपचारोंसे अपने आप सब व्यवस्था ठीक कर लेगी।

सम्भव है हमारी इन बातोंसे यह कहा जाय, कि हम हस्तक्षेप न करनेकी बातको बार बार दोहराकर जी ऊबा रहें हैं, किन्तु हम इसके लिए विवश हैं। विषय इतने महत्वका है, कि इसपर अधिक जोर देनेकी आवश्यकता ही है। सूतिकागृहमें रहनेवाली स्त्रीके लिए इससे अधिक महत्वका और विषयही नहीं है। यदि कोई अच्छी धाय हुई तो वह किसो स्त्रीको, फिर चाहें वह स्त्री बड़ा ही उत्सुक आतुर क्यों न हो रही हो, अनुचित हस्तक्षेप कभी न करने देगी।

हम अनुचित हस्तक्षेपकी बात कहते हैं। अनुचित इस लिए कि कभी कभी उचित हस्तक्षेप होता है। कभी कभी ऐसी परिस्थिति आ उपस्थित होती है,

जब डाक्टरोंको प्रसव करानेके लिए सहायता देनेकी आवश्यकता पड़ती है। ऐसी अवस्थायें यद्यपि थोड़ी होती हैं, तथापि जब वे उपस्थित हो जायं, तब डाक्टरोंको बुलाकर स्त्रीका सारा भार उनके सुपुर्द कर देना चाहिए और जो कुछ वे उचित समझें, उसीके अनुसार काम करते रहना चाहिये। सम्भव है, डाक्टर इस बातकी आवश्यकता अनुभव करे, कि प्रसव वेदना, चिन्ता और भयावह स्थितिको दूर करनेके लिये कोई उपाय करना चाहिये। किन्तु, सौभाग्यसे, इस प्रकारके उदाहरण बहुत कम मिलते हैं। सदा या अधिकांशमें इनकी आवश्यकता नहीं पड़ती। किन्तु कभी कभी यह नितांत आवश्यक हो जाता है, कि डाक्टर निश्चयात्मक रूपसे तुरन्त उपचार करे। ऐसी अवस्थाओंमें देर करना भयावह होता है।

ऐसे अवसर आते हैं—प्रायः यही अवसर अधिक होते हैं, जब डाक्टरोंकी आवश्यकता नहींके बराबर होती है। कुछ ऐसे अवसर भी आते हैं, जब डाक्टरोंकी आवश्यकता बहुत अधिक होती है, किन्तु ऐसे अवसर बहुत कम और कभी कभी ही आते हैं, डाक्टरोंको इन समय पेड़की तरह शान्त रहना चाहिए, किन्तु यदि आवश्यकता पड़ जाय तो शेरकी तरह निर्भीक भी रहना चाहिए।

प्रसवके समय पतिको कभी उपस्थित न रहना चाहिये। किन्तु ज्योंही प्रसव हो जाय और भीगे हुए वस्त्र अलग हटा दिये जाय, त्योंही उसे अपनी स्त्रीके पास जाना चाहिये, उसे सान्त्वना देना चाहिये और कानमें प्रेम सूचक शब्द कहना चाहिये। प्रथमवारके प्रसवमें पिछले प्रसवोंकी अपेक्षा प्रायः दुगुना समय लगता है और फिर जितनी ही अधिक सन्तान, स्त्रीके होती हैं, उतनी ही जल्दी प्रसव होते हैं, किन्तु सदा ही यह वात नहीं होती। यह भी सम्भव है, कि पिछले प्रसवोंकी पीड़ा अधिक कठिन हो और पहिले प्रसवकी पीड़ा उतनी कठिन न हो। यह वात भी ध्यानमें रखनी चाहिए, कि कठिन पीड़ायें ही प्रायः प्राकृतिक पीडायें होती हैं, और उन्हें सफलता पूर्वक समाप्त करनेके लिये—वालकके जन्म होनेके लिये धैर्यका धारण करना आवश्यक होता है। पीडाओं और जन्मके वीचमें कुछ समय लगता है। प्रायः यह होता है, कि प्रथम प्रसवमें लगभग छः घण्टे लगते हैं और वादके प्रसवोंमें तीन घण्टे ही लगते हैं। समयके इस परिमाणमें वह समय सम्मिलित नहीं माना गया, जवसे प्रसव पीडा आरम्भ होती है। किन्तु इसमें वही समय सम्मिलित है, जवसे वास्तविक प्रसव पीडा आरम्भ होती है। यदि पीड़ाओंके

प्रारम्भके समयसे ही इस समयकी गणना की जाय, तो ऊपर दिये हुए समयसे प्रायः दूना समय मानना चाहिये अर्थात्, उस अवस्थामें हमें पहिले प्रसवका समय छः घण्टेके स्थान पर १२ घण्टे मानना चाहिये और पिछले प्रसवोंका ३ घण्टेके स्थान पर छः घण्टेका।

यदि किसी स्त्रीका विवाह प्रौढ़ावस्थामें या इससे भी अधिक आयुमें—लगभग ३० वर्ष या इससे भी अधिक आयुमें—हो तो उसका प्रथम प्रसव बहुत समय तक रहता है, अधिक कष्टप्रद होता है, अधिक दुःसह होता है, और उस समय स्वयं स्त्रीको, उसके डाक्टरको और उसके मित्रोंको अधिक धैर्य धारण करनेकी आवश्यकता होती है। यदि ऐसा किया गया, तो नवजात पुत्र और स्त्री दोनों हृष्ट पुष्ट होते हैं, शर्त केवल यह है, कि उनके प्रसवमें किसी प्रकारकी उतावली या हस्तक्षेप न किया गया हो। जब स्त्रीका विवाह अधिक अवस्थामें होता है तब उसके प्रथम प्रसवकी पीड़ा ही कठिन होती है बादके प्रसवोंकी पीड़ाएँ उतनी ही सरल और हलकी होती हैं, जितनी कम उम्रमें विवाह होनेवाली स्त्रीकी पीड़ायें होती हैं।

धीमे धीमे होनेवाली पीड़ायें अनिवार्यतः भयावह नहीं होतीं, प्रत्युत स्त्री अधिक शीघ्रताके साथ और

भली भाँति स्वस्थ हो जाती है। शर्त यह होनी चाहिए, कि पीड़ाओंमें किसी प्रकारका हस्तक्षेप न किया गया हो क्योंकि, यह ध्यान रखना चाहिए, कि प्रकृति उतावली और हस्तक्षेपसे घृणा करती है। यह एक पुरानी कहावत है, कि सूतिकागृहमें पड़ी रहनेवाली स्त्रीको प्रसवके पूर्व अथवा प्रसवके पश्चात् पीड़ायें होती हैं। यह कहावत बहुत ठीक है। और यह अधिक अच्छा है, कि स्त्री प्रसवके पूर्व और पश्चात्‌की इन पीड़ाओंको शान्तिके साथ सहन करे।

एक बात और भी ध्यान देनेकी है। प्रथम प्रसवके पश्चात् कभी पीड़ा नहीं होती है—यह उन स्त्रियोंके लिए, जिन्हें प्रसवकी वेदनाओंका दुःख उठाना पड़ता है, अधिक सान्त्वना की बात है। प्रसवके बाद जो पीड़ायें होती हैं, वे ज्यों ज्यों बच्चे होते जाते हैं, त्यों त्यों अधिक वेगवती होती जाती हैं। यह उस बातका अपवादसा मालूम होती है जो हम ऊपर कह आये हैं अर्थात् यह कि ज्यों ज्यों पुत्र अधिक होते जाते हैं त्यों त्यों प्रसव पीड़ा कम होती जाती है। बात यह है कि प्रसवके पहिलेकी पीड़ायें तो कम होती हैं, किन्तु प्रसवके बादकी पीड़ायें कठिन होती जाती हैं।

प्रसवके बाद जो पीड़ायें होती हैं, वे प्रकृति द्वारा इस-लिए नियुक्तकी जाती हैं, कि जो भाग बढ़ गये हैं वे छोटे हो जायं, गर्भाशय लगभग उसी प्रकारका हो जाय, जैसा कि वह गर्भाधानके पहिले था, और रक्तके आँठे जो अन्दर रह गये हों वे बाहर निकल आवें। इसलिए ऐसी पीड़ाओंमें व्यर्थ हस्तक्षेप करना हानिकारक होता है। यदि पीड़ायें अधिक कठिन हों, तो डाक्टरोंका यह कर्तव्य होता है, कि वह उनको कम करनेकी कोशिश करे किन्तु किसी भी दशामें पीड़ायें रोकनेका प्रयत्न कदापि न करना चाहिये। प्रकृति —कल्याण कारिणी प्रकृति—कभी कभी गुप्त रीतिसे आगामी घटनाओंके लिए तैयारी किया करती है, जिसे आसपासके रहनेवाले जानते तक नहीं। प्रसवकी अत्यन्त पूर्व स्थितिमें पीड़ाओंका होना अनिवार्य नहीं होता। यद्यपि पीड़ायें और वेदनाएँ पुत्र जन्मके साथ साथ होने वाली वस्तुवें हैं तथापि ऐसे भी उदाहरण प्रस्तुत हैं, जहाँ प्रसव विना किसी प्रकारकी पीड़ाके ही हुआ है।

प्राकृतिक प्रसव तीन अवस्थाओंमें विभक्त किया जा सकता है। पहिली प्रारम्भिक अवस्था जिसमें गर्भाशय नीचे लटक आता है और रजोदर्शन होने लगता है। दूसरी वृद्धि गत अवस्था, जिसमें रह रह कर पीडायें उठती हैं और

गर्भाशयका मुख धीरे धीरे खुलता या बढ़ता है, यहां तक कि वह इतना काफी बड़ा हो जाता है, कि उससे गर्भस्थित बालकका शिर निकल सके। तीसरी पूर्णावस्था जिसमें प्रसव वेदना बढ़ जाती है और बच्चा बाहर निकलता है।

प्रारम्भिक अवस्थामें न यह उचित होता है और न आवश्यक कि स्त्री अपने कमरेमें ही घुसी बैठी रहे। यह अवस्था सब अवस्थाओंसे अधिक समय तक रहती है। इसमें कमरेमें पड़ा रहना केवल अनावश्यक ही नहीं होता, प्रत्युत हानिकारक भी होता है। स्त्रीके लिये ऐसी अवस्थामें यह अधिक अच्छा होता है, कि मकानमें इधर उधर टहलती रहे और अपने घरके आवश्यक काम काज करती रहे।

दूसरी वृद्धिगत अवस्थामें यह आवश्यक हो जाता है, कि स्त्री अपने कमरेमें ही रहे। किन्तु इस अवस्थामें भी यह ध्यान रखना चाहिये, कि स्त्रीको लेटा ही न रखा जाय। यदि मकानका बैठक स्त्रीके कमरेसे निकट हो, तो उसे उस कमरे तक टहल भी आना चाहिये और यदि पीड़ायें उठ रही हों, तो चारपायी पर लेट रहना चाहिये। इस अवस्थामें वह कदापि उचित नहीं होता, कि स्त्री अपने बिछौने पर ही पड़ी रहे। उसके लिये इधर उधर घूमते रहना, आस पासके कमरों तक टहल आना आदि अधिक लाभप्रद होते हैं।

पहिली और दूसरी अवस्थामें यह आवश्यक नहीं होता कि अपनी पीड़ायें कम करनेका प्रयत्न किया जाय। इस प्रकारका प्रयत्न हर हालतमें वर्जित है। यद्यपि कभी कभी अयोग्य धायें इस प्रकारकी शिक्षा दे दिया करती हैं, तथापि स्त्रीको इससे बचे ही रहना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिये, कि इससे वह दुर्बल और शक्तिहीन हो जाती है और उसकी पीड़ायें अधिक दुःखद और कठिन हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त जिस समय गर्भाशयका दुःख बढ़ रहा हो, उसी समय प्रसव करानेका प्रयत्न करना कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। वास्तवमें उस समय उसकी कोई उपयोगिता ही नहीं होती। गर्भाशय इस योग्य होता ही नहीं, कि गर्भस्थित बालकको बाहर निकाल सके। वह तो उसके बढ़नेकी अवस्था होती है। उस समय वह केवल बढ़ता होता है, बढ़ा हुआ नहीं होता। ऐसी अवस्थामें यदि प्रसव करनेके लिए किसी प्रकारका दबाव आदि डाला गया या किसी अन्य प्रकारका हस्तक्षेप किया गया, तो पहिले तो वह प्रसव हो ही न सकेगा और यदि दुर्भाग्यसे हो भी गया, तो उसका परिणाम बड़ा ही भयंकर होगा। गर्भाशयके फट जानेका भय तो ऐसी दशामें नितान्त साधारण भय है, इसके अतिरिक्त भी अन्य

कई प्रकारके भय इससे हो सकते हैं। इसलिये किसी भी स्त्रीको इस प्रकारकी मूर्खतामें न पड़ जाना चाहिए। यदि कोई मूर्खा धाय इस प्रकारकी शिक्षा भी दे, तो भी उसको टाल जाना चाहिए। इस सम्बन्धमें अनुभवी डाक्टरोंको छोड़ कर और किसीकी बात माननी ही न चाहिए। जब तक पूर्णावस्था न प्राप्त हो, तब तक प्रसव करनेका प्रयत्न करना मूर्खता है। पूर्णावस्था जब प्राप्त होगी तब किसी प्रकारका प्रयत्न करना ही न पड़ेगा। समस्या अपने आप ही हल हो जायगी। गर्भस्थित बालक बिना किसी सहायताके जन्म लेगा।

तीसरी अथवा पूर्णावस्थामें, यह आवश्यक होता है, कि स्त्री अपने बिछौनेमें लेटी रहे और प्रसवको बाहर निकालनेका विचार करती रहे। 'विचार' शब्द हम जान बूझ कर लिख रहे हैं, क्योंकि उस समय भी हम यह सलाह नहीं दे सकते, कि प्रसव करनेके लिए कोई विशेष प्रयत्न किया जाय। केवल विचार करने ही से, हमारी धारणा है, उतना प्रयत्न हो जाता है, जितना कि प्रसव करानेके लिए इस अवस्थामें आवश्यक होता है। यदि प्रसवकालके अत्यन्त निकट आने पर पीड़ाएं बहुत ही कठिन हो जायँ और उस समय स्त्री चिल्लानेके लिए विवश हो रही हो, तो उसे चिल्लाने

देना चाहिए। इससे उसे कुछ शांति मिलेगी। मूर्ख और अयोग्य धायें चिल्लानेको भी हानिकारक बताती हैं, किन्तु बात वास्तवमें ऐसी नहीं है। इससे किसी प्रकारकी हानि कदापि नहीं हो सकती। धायोंकी इन मूर्खतापूर्ण बातोंमें कदापि न आना चाहिये। ऐसो मूर्ख धायोंको तो पास न फटकने देना चाहिये।

जैसा कि हम ऊपर कह आये हैं, इस अंतिम पूर्णावस्थामें भी स्त्रीको बल पूर्वक प्रसव करनेका प्रयत्न न करना चाहिये। जब तक प्रसव स्वयं बाहर न हो रहा हो, तब तक किसी प्रकारका प्रयत्न करना हानि ही देगा। जब प्रसव बाहर निकलनेके लिये आतुर होता हुआ दिखायी पड़े, तब थोड़ा सा प्रयत्न कर देनेसे प्रसव हो जायगा। प्रसवको गिरानेके लिये प्रयत्न करनेकी यह रीति है, कि श्वास रोक कर इस प्रकार जोर लगावे, जैसा कि उदरस्थित मल निकालनेमें लगाया जाता है। इस रीतिसे प्रसव गिरानेवाली स्त्रीको अधिक थकावट नहीं होती। उसके एकही अवस्थामें अधिक समय तक न रहनेके कारण ऐंठन भी नहीं होती। प्रसवके कमरों और दृश्योंके परिवर्तनसे एक प्रकारसे प्रभावित होकर गिरनेमें भी शीघ्रता होती है। इस प्रकार सूतिका गृह एक बड़ी भारी और स्थायी विपत्तिसे मुक्त हो जाता है।

प्रसवके समय यदि कोई धाय अपने हाथको हथेली स्त्रीकी रीढ़के निचले भागके नीचे रखे और पीड़ाओंके समय ज़ोरसे उस भागको दवा दे, तो वहुत आराम मिलता है। जब वालकका शिर निकलने लगता है, तव स्त्रीको ऐसा मालूम होने लगता है, कि उसकी पीठ ही गिरी जा रही है। रीढ़के नीचेकी हड्डीको पीछेकी ओर धक्का लगता है। उस समय यदि धाय हाथसे उस हड्डीको दवाये रहे, तो कितना सुख मिल सकता है, यह सहज ही में अनुमान किया जा सकता है।

प्रसवके लिये, यदि हो सके तो, वड़ा कमरा चुनना चाहिए। कमरेमें हवा और प्रकाशके आवागमनका पूरा पूरा प्रवन्ध रखना चाहिये। कमरेमें यदि धुआँ आदिके निकलनेके लिये कोई स्थान अलग वने हों, तो वे भी खुले रखना चाहिये। उनमें भी प्रकाश और वायुके आनेके लिये मार्ग रखना चाहिये। प्रसूता स्त्रीके विछौनोंमें खिंचाव आदि न होना चाहिये। वहांसे समस्त अनावश्यक वस्तुवें अलग कर देनी चाहिए। विछौना कुछ कठोर होना चाहिए। क्योंकि कठोर होनेसे स्त्रीके अंगका कोई भी भाग विछौनेमें धँस नहीं सकता। इसके विपरीत यदि विछौने मुलायम हुए, तो स्त्री एक प्रकारसे विछौनोंमें गड़ी हुई सी होती है।

इस अवस्थामें डाक्टरों और धायोंके लिये उसका निरीक्षण करना कठिन हो जाता है।

हमारे यहां प्रायः स्त्रियां बैठे बैठे ही प्रसव करती हैं। यह प्रथा यद्यपि खराब नहीं कही जा सकती, तथापि एक ऊंची चारपायी पर, ऐसी चारपायी पर जिसमें सिरहने और पैतानोंकी ओर लकड़ीके तख्तेसे लगे हों, बैठ कर प्रसव करना अधिक अच्छा होता है। इससे डाक्टरोंको निरीक्षण करनेका अच्छा अवसर मिलता है। पैतानेकी ओर लगे हुए तख्तोंमें कपड़ा बाँध कर प्रसव वेदनाके समय उसी कपड़ेको पकड़ कर और उन तख्तोंमें पैर लगाकर ऊपर उठनेकी भी कोशिश करनी चाहिए। इससे स्त्रीको भी आराम मिलेगा और डाक्टरोंके निरीक्षणमें भी सुविधा रहेगी। इसके अतिरिक्त, बाईं करवट लेट कर भी प्रसव किया जा सकता है। इस तरहके प्रसवमें दोनों पैरोंके बीच एक तकिया रख दी जाती है, जिससे प्रसव मार्ग प्रशस्त बना रहता है। प्रसूताको भी इससे बड़ा आराम मिलता है। पाश्चात्य देशोंमें इस प्रथाका बहुत प्रचार है।

प्रसवकी तैयारियाँ—प्रसवकालमें प्रसूता और संतानके लिये जिन वस्तुओंकी आवश्यकता हो, उन्हें अच्छे

ढंगसे तत्काल काममें लानेके लिये तैयार रखना चाहिये। वे ऐसे स्थानमें रखी हुई होनी चाहिये, कि जिस समय जिस वस्तुकी आवश्यकता प्रतीत हो उसी समय, विना किसी प्रकारका शोर गुल मचाये हुए सरलतापूर्वक मिल सके। प्रसवकालके लिये दूसरी तैयारी यह है, कि आंतोंकी दशापर विचार किया जाय और उनको सुधारनेके लिये आवश्यक प्रयत्न किया जाय। यह तैयारी बड़े महत्वकी तैयारी है। आतोंका हर समय साफ रहना नितांत आवश्यक होता है। यदि कब्जियत बनी हुई हो और प्रसवकी प्रथम अवस्था जिसे हम प्रारम्भिक अवस्थाके नामसे ऊपर कह आये हैं, आ गयी हो तो, स्त्रीको, यह देखकर कि उसकी आंते अधिक सख्त हैं या मुलायम, उन्हे कितने कड़े जुलावकी आवश्यकता पड़ेगी, छोटे चम्मच या बड़े चम्मचभर अंडीके तेलका सेवन करना चाहिए। यदि स्त्रीको तेलके लेनेमें किसी प्रकारकी आपत्ति हो, तो बोतलमें गरम पानी भरकर और उसपर फलालैनका टुकड़ा लपेटकर उससे स्त्रीकी आँतें सेकनी चाहिए। इन दोनों रीतियोंमेंसे किसी एक रीतिके अनुसार काम करनेसे स्त्री बहुत अधिक लाभका अनुभव करेगी और इनसे उसे अधिक आराम भी पहुंचेगा। उसकी आंते साफ हो जायंगी, इससे उसमें

वह कमजोरी न रहेगी जो आँतोंके भरे हुए होनेपर होती। प्रसवकालमें आँतोंकी सफाईकी कितनी आवश्यकता होती है—यह हम ऊपर बतला चुके हैं, अतः उसके दोहरानेकी आवश्यकता नहीं। आँतोंके साफ होनेसे आसपासके अवयवोंको अधिक स्थान मिलेगा और इससे प्रसव वेदनायें कम होंगी और प्रसवकालमें अधिक समय न लगेगा।

इस अवसर पर एक तैयारी और करनी चाहिए। वह तैयारी यह है, कि स्त्रीके तत्कालीन पहिनाव पर विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय। प्रसवके समय स्त्रीका वस्त्र परिधान विशेष ढङ्गका होना चाहिए। उस समय तो यही सबसे उचित होता है, कि स्त्रियां ढीला ढाला वस्त्र पहिने जो आवश्यकता पड़नेपर कमरतक उठाया जा सके। हमारे यहाँ हिन्दुओंमें तो इस प्रकारके वस्त्र—साड़ी, धोती, लंहगा आदि सदाही पहने जाते हैं, इनमें आवश्यकता केवल यह होती है कि कमरमें वे कड़े न बाँधे जाँय—वहाँ भी ढीले ही रहें। किन्तु मुसलमानों आदि कुछ अन्य जातियोंके पहनावे दूसरे प्रकारके होते हैं। उनमें यह सुविधायें नहीं होतीं। उनके लिए यह आवश्यक होता है, कि इस प्रकारकी सुविधा देनेवाले वस्त्र ही धारण करें। ऊपरके भागमें स्त्रीको शरीरसे मिला हुआ पहिला वस्त्र फलालेनका बना हुआ

पहनना चाहिए। फलालेनके वस्त्रके ऊपर, यदि आवश्यकता समझ पड़े तो, अन्य वस्त्र भी पहिने जा सकते हैं। अधिक कपड़े पहिननेकी आवश्यकता शीतकालमेंही अधिक पड़ती है। कोई कड़ा वस्त्र न पहिनना चाहिए। हम ऊपर बतला आये हैं, कि प्रसवकालके समय स्त्रियोंके अङ्ग वृद्धिगत होते हैं, उस अवस्थामें यदि कड़े वस्त्र पहिने गये, तो उनसे उन अङ्गोंको, जो बढ़ रहे हैं, बाधा पहुँचती है। इस प्रकार कड़े वस्त्रोंसे प्रसवकी प्रगतिमें हस्तक्षेप होता है, ज : तांत वर्जित है।

प्रसवकालमें स्त्री जिस स्थानपर हो उस कमरे या उस स्थानकी झालरें आदि उतार डालनी चाहिए। उनसे कोई लाभ तो होता नहीं, उलटा यदि प्रसवकालमें किसी वस्तुकी आवश्यकता पड़ गयी तो, अथवा मनुष्योंको ही इधर उधर जानेकी आवश्यकता पड़ गयी तो, वे मार्गमें बाधक ही सिद्ध होती हैं। इसके अतिरिक्त यह आशंका भी बनी रहती है कि प्रसवके पानी आदिसे भीगकर वे खराब न हो जायँ। इन तमाम बातोंको ध्यानमें रखकर यही उचित प्रतीत होता है, कि वे निकाल ही दी जायँ।

हम ऊपर कह आये हैं कि हमारे यहाँ चारपायी पर लेट कर प्रसव करनेकी प्रथा प्रचलित नहीं; किन्तु जिन स्त्रियोंने,

पाश्चात्य सभ्यताके अनुसार चारपायीपर लेटेही लेटे प्रसव उचित समझा हो, उनके लिए यह आवश्यक है, कि वे अपना बिस्तर ठीक करें। ऐसा न करनेसे उनके प्रसवमें बाधायें पड़नेका भय है। बिस्तरके ऊपर डेढ़ गजका लम्बा चौड़ा एक वाटर प्रूफ कपड़ा दाहिनी ओर डाल देना चाहिए। स्त्रियोंको बिस्तरकी बायीं ओर लेटना चाहिए। यदि वाटरप्रूफ कपड़ा प्राप्य न हो, तो आइलक्लाथका एक टुकड़ा ही बिस्तर पर डाल देना चाहिये। इससे भी काम चल सकता है। इन दोनों कपड़ोंमें से कोई एक कपड़ा बिस्तर पर बिछा देनेसे बिस्तरके खराब होनेका भय जाता रहता है।

सूतिका गृह गरम न रखना चाहिए। हां, इस बातका ध्यान अवश्य रहे, कि उसमें सर्दी भी न हो। भारत जैसे उष्ण प्रदेशमें तो वैसे ही काफी उष्णता रहती है। उसमें तो उष्णता लानेके लिये किसी उपचार विशेषकी आवश्यकता ही नहीं होती, तथापि शीतकालमें जब सरदी पड़ रही हो, तब इतना उपचार अवश्य करना चाहिये, जिससे गरमी ६२ डिग्रीसे ६५ डिग्री तक बनी रहे। सूतिका गृहमें अन्य वस्तुओंके साथ साथ थर्मामिटर और घड़ी भी रखनी चाहिए।

सूतिका गृहमें वायुके आवागमनके लिए खिड़कियां और झरोखोंके अतिरिक्त दरवाजे भी खुले रखने चाहिए। यदि प्रसवकी प्रारम्भिक अवस्थामें स्त्री कमरेसे वाहर आने जानेका प्रयत्न कर रही हो और वह कमरेसे बाहर निकल गयी हो, तो खिड़कियों और झरोखों आदिको और भी अधिक खोल देना चाहिए, जिससे कमरेमें नया प्रकाश और स्वच्छ वायु इस प्रकार आ जाय, कि जिस समय स्त्री कमरेमें लौट कर आवे, उसे एक विशेष प्रकारका उत्साह और सुख मिले। गरमीके दिनोंमें तो खिड़कियां हर समय खुली हुई रहनी चाहिए। प्रसवकालीन स्त्रीके लिए ऐसा कमरा जिसमें काफी प्रकाश और वायुका स्थान हो, एक ऐसे फायदेको चीज है, कि जिसका अनुमान तक नहीं किया जा सकता। इससे उसका उत्साह वृद्धि पाता है और उसका शरीर शक्तिवान बनता है।

प्रसववती स्त्रीके पास अधिक सेवक सेविकाओंका होना अनावश्यक होता है। अनावश्यक ही क्यों वह हानिकारक होता है। अधिक सेवक सेविकाएं होनेसे स्त्रीकी तबीयत अकुला सी उठती है, उसकी भावनाएं उत्तेजित हो जाती हैं, उनसे बड़ा शोर गुल मचता है, और वायुकी शुद्धता नष्ट होती है। उसके पास तो एक सखी, एक

धाय और एक डाक्टर—बस यही तीन आदमी चाहिए। सखीके चुनावमें सावधानी करनी चाहिए। यह बात ध्यान रखना चाहिए, कि पास रखनेके लिए ऐसी सखीका चुनाव किया जाय, जो माता बन चुकी हो, जो दयालु और संयमी हो, और जिसका स्वभाव प्रसन्नता पूर्ण हो।

प्रसवके समय प्रसवगृहसे ऐसे समस्त मनुष्योंको अलग रखना चाहिए, जो अधिक बकबक झकझक करते हों, अधिक तूफान मचाते हों और इधरकी चीजें उधर और उधरकी चीजें इधर करते हों। प्रसववती स्त्रीके पास इस प्रकारकी बातचीत एक क्षण भी न करने देना चाहिए, जिससे उसका उत्साह हत होता हो। ऐसी धायें और ऐसी सखियोंको जो अपने अनुभवमें आनेवाले खराब मामले सुनाया करती हैं, विशेष रूपसे दूर रखना चाहिए। प्रसववती स्त्रीके स्वास्थ्यके खराब होनेमें अधिकांश दोष धायोंका ही होता है। अतः जो किस्से धायें सुनाया करती हैं, वे प्रायः उनकी ही अयोग्यताके सूचक होते हैं। इसलिए इस प्रकारकी धायों-से सदा अलग ही रहना चाहिये। प्रसव कालमें शोरगुल मचानेवाली बातचीत कदापि न होने देना चाहिए। इससे स्त्रीको उत्तेजना मिलती है और वह चिड़चिड़ा उठती

है। जहाँ शोर गुल करनेवाला मनोरंजन हानिकारक होता है, वहीं ऐसे अवसरों पर, शान्त, प्रसन्न और रुचिकर वार्तालाप करना लाभप्रद होता है।

प्रायः प्रसवके समय स्त्रीकी मा भी उपस्थित होती है। किन्तु अन्य मनुष्योंकी उपस्थितिकी अपेक्षा माताकी उपस्थिति अधिक अनुपयोगी होती है। क्योंकि माता अपने मातृत्वके कारण अपनी पुत्रीके दुःखसे दुःखी होगी और उसको उत्साह दिलानेकी अपेक्षा अधिक निरुत्साहित करेगी। इसलिए जिस स्थान पर प्रसव हो रहा हो, उस स्थान पर स्त्रीकी माताका होना अनावश्यक होता है, किन्तु यदि मां रहना ही चाहती हो, या किसी अन्य प्रकारसे उसका वहां रहना आवश्यक ही हो, तो उसको मकानके किसी अन्य भागमें रहना चाहिए। माँका अन्य भागोंमें रहना कभी कभी सुखप्रद भी होता है। स्त्रीको यह जानकर कि उसकी मां उसके पास ही किसी स्थान पर है, एक प्रकारका सुख मिलता है।

प्रसवकी एक तैयारी यह भी है, कि स्त्रीका चित्त शांत रखा जाय। उसे ऐसे ऐसे उदाहरण देने चाहिये, जिससे स्त्रीके चित्तमें यह बात बैठ जाय, कि प्रसवका समय भया-वह नहीं होता और यह विश्वास हो जाय, कि प्रसव कोई

अन्य वस्तु नहीं है। वह एक प्राकृतिक आयोजन है और उसे केवल यह करना चाहिए, कि अपना उत्साह रक्षित रखे, डाक्टर जिन नियमोंके पालन करनेकी शिक्षा दें, उनके अनुसार काम करे। इससे वह अनुभव करेगी, कि उसकी दशा अच्छी है। उसे शिक्षा देना चाहिए, कि पीड़ाके बाद जो सुख होता है, वह अधिक अच्छा होता है। उसे यह भी बताना चाहिए, कि ज्योंही प्रसव काल समाप्त हो जायगा, उसे एक ऐसी शांति मिलेगी, जैसी उसे कभी नहीं मिली होगी। स्त्रीको उस समय जितना सुख मिलता है, जब उसके प्रथम पुत्र उत्पन्न होता है, उतना सुख संसार में उसे कभी नहीं मिलता। उसे वे समस्त दुःख, कष्ट और वेदनायें भूल जाती हैं, जो प्रसवके समय होती हैं। उस पर एक जादूकासा असर हो जाता है। उस समय उसे यह मालूम ही नहीं होता, कि उसको कभी पीड़ाएं हुई थीं। जब तक पुत्रका जन्म नहीं होता, तब तक स्त्रीको वेदनाओं और कष्टोंका अनुभव होता है, किन्तु ज्योंही पुत्रका जन्म हो जाता है, त्योंही उसे वे सब दुःख भूल जाते हैं। उसे सुखका अनुभव होने लगता है। उसे यह प्रसन्नता होती है, कि उसने संसारको एक पुत्र रत्न प्रदान किया।

प्रसवके समय डाक्टर भी स्त्रीको सुख दे सकते हैं।

किन्तु वे उसी समय सुख दे सकते हैं, जब वे स्त्रीका निरी-क्षण कर चुके हों। उस समय वे स्त्रीको विश्वास दिला सकते हैं, कि वह अच्छी है, गर्भस्थित बालक बिलकुल ठीक और अच्छी हालतमें है, और प्रसवकी सब दशायें अच्छी हैं। वह ऐसी दशामें यहाँतक बता सकेगा, कि प्रसव कितने समय तक हो जायगा। इन समस्त बातोंसे स्त्रीको एक प्रकारका सुख और उत्साह मिलेगा। अपने प्रसवकालके शीघ्रही समाप्त होनेकी सूचना, प्रसवकी दशाओंकी उचित और स्वस्थ स्थिति, आदि बातें जाननेसे एक नवीन उत्साह उसमें पैदा हो जायगा और वह सुख सा अनुभव करने लगेगी। इसलिए स्त्रियोंको चाहिए, कि वे डाक्टरोंको अच्छी तरहसे समस्त अंगोंकी जाँच कर लेने दें। जबतक वे अच्छी तरहसे जाँच न कर सकेंगे, तबतक वे इस प्रकारकी कोई बात निश्चित रूपसे कदापि न कह सकेंगे। और इस प्रकार थोड़ीसी हठ या लज्जाजन्य संकोच करनेसे स्त्री अपने बड़े सुख और सान्त्वना को खो बैठेगी। स्त्रीको विश्वास रखना चाहिए, कि डाक्टर जो निरीक्षण कर रहे हैं, वह उसके सुखके लिए और उसे वह बड़ी सावधानी और हिफाजतके साथ करेगा। यदि प्रसवमें कोई दोष आ गया हो, तो उसी समय अधिक लाभ पहुंचाया जा सकता

है, जब प्रसवकी प्रारम्भिक अवस्था ही हो और पानीका गिरना शुरु न हुआ हो। यदि जिस समय डाक्टर उचित और योग्य समझे, उस समय उसे स्त्रीको निरीक्षण करने न दिया जाय, (यह निश्चित है कि एक अनुभवी डाक्टर बारम्बार जांच करने न बैठेगा, वह तो कभी कभी ही जांच करेगा) तो कोई आश्चर्य नहीं, कि इस मूर्खता और भूलका परिणाम उसे स्वयं और उसके बच्चेको भुगतना पड़े। इससे उनके जीवन तक पर संकट आ सकता है।

प्रसवके समय शराबका उपयोग हो सकता है। थोड़ी सी शराब उस समय घर पर रखनी चाहिए। किन्तु यह स्मरण रखना चाहिए, कि उसका उपयोग उस समय तक नहीं करना चाहिए, जब तक उसके सेवन की आज्ञा डाक्टरसे न मिल जाय। सूतिका-गृहमें पड़ी हुई स्त्रीके लिए शराबका सेवन उस समय तक, जब तक कि डाक्टर आज्ञा न दे—करना बहुत हानिकारक होता है। इस तरहके अनेक उदाहरण हैं, जिनमें अन्धाधुन्धीसे शराबका सेवन करानेसे स्त्रियोंकी मृत्युवें तक हो गयी हैं। इसलिए स्त्रीको स्वयं और उसके आसपास बैठने उठने वालों तथा सखी सहेलियोंको इस बातका सदा स्मरण रखना चाहिए, कि उन्हें बिना अत्यन्त आवश्यक कारणसे, शराबका कभी

सेवन न करना चाहिए। ऐसा करनेसे—शराबका सेवन बचानेसे वे बहुत दुःखोंसे छुटकारा पा सकेंगी।

प्रसववती स्त्रीके लिए एक प्याला चाय अथवा थोड़ासा हलुवा तथा ऐसा ही कोई अन्य कलेवा देना अधिक स्वास्थ्य कर होता है। जिस समय प्रसव वृद्धि पा रहा हो, उस समय स्त्रीको भोजन करनेके लिए, उसकी इच्छाके विरुद्ध विवश करना बड़ी भारी भूल है। प्रसवकालमें आमाशयकी अवस्था भोजन करने योग्य नहीं होती। उस समय आमाशय भोजन ग्रहण करनेकी स्थितिसे पराङ्मुख होता है। ऐसी अवस्थामें भोजन करना आमाशय पर अनावश्यक बोझ लाद देना होता है, जो अन्ततोगत्वा, हानिकारक बन जाता है। इसलिए प्रसवकालमें जब तक भूख न लगे, तब तक भूल कर भी भोजन न करना चाहिए। यदि भूख लगना और न लगना ही भोजन करने अथवा न करनेका सिद्धान्त बना लिया जाय, तो बहुत सी बुराइयाँ दूर हो सकती हैं।

प्रसव कालमें स्त्रीको बारम्बार पेशाब करना चाहिए। ऐसा करनेसे वह देखेगी, कि उसके आराम और सुखमें लाभ होगा, इससे आसपासके अवयवोंके लिए अधिक स्थान खाली होगा और प्रसवमें विलम्ब न लगेगा। इस बातकी

ओर हम स्त्रियोंका ध्यान अधिक आकर्षित करना चाहते हैं। क्योंकि हम देखते हैं, कि बहुतसी स्त्रियां, प्रायः ऐसी स्त्रियां जो प्रथम बार ही गर्भवती हुई हैं, इसकी उपयोगिता नहीं समझतीं और ऐसा न करनेसे बहुत हानि उठाती हैं। कभी कभी तो इसका परिणाम इतना भयंकर हो जाता है कि प्रसव हो जानेके बाद स्त्री बिना डाक्टरकी सहायताके पेशाब कर ही नहीं सकती, और डाक्टर भी किसी साधारण औषधिसे पेशाब करानेमें असमर्थ होते हैं। उन्हें पेशाब करानेके लिए यंत्रों तकका उपयोग करना पड़ता है। यंत्रोंके द्वारा वे मूत्राशयसे मूत्र बाहर निकालते हैं, तब कहीं स्त्रीको शांति मिलती है।

हमने ऊपर लिखा है, कि डाक्टरको स्त्रीके पास रखनेकी आवश्यकता नहीं होती, उसे आसपासके किसी कमरेमें रहना चाहिए। इससे एक लाभ यह भी होता है, कि डाक्टरके पास न रहनेसे स्त्री स्वतंत्र रहती है, उसे किसी प्रकारका संकोच नहीं रहता और जिस समय उसे तनिक भी आवश्यकता अनुभव हो, उसी समय वह अपना मूत्राशय और आँते साफ करने बैठ सकती है।

यह दोहरानेकी आवश्यकता नहीं, कि आंते और मूत्राशयको सदैव बिलकुल साफ रखना चाहिए। यह

बात बड़े ही महत्वकी है। यदि इसके अनुसार कार्य किया गया और नाम मात्रकी भी आवश्यकता अनुभव होते ही मूत्राशय और आंते साफ करनेका प्रयत्न किया गया, तो परिणाम यह होगा, कि बहुतसी विपत्तियाँ, बहुतसा कष्ट और बहुतसी वेदनायें दूर हो सकेंगी।

हम इस विषय पर अधिक जोर दे रहे हैं, इसका कारण यह है, कि हम इसकी महत्ताका अनुभव कर रहे हैं। हमने प्रत्यक्ष रूपमें ऐसे उदाहरण देखे हैं, जिनमें इन बातोंका पालन न करनेसे अनेक व्याधियां उठानी पड़ी हैं और इनका पालन करने वाले अनेक बाधाओंसे मुक्त हो गये हैं। अतः हम, उन मनुष्योंकी भांति जिन्हें कहनेका अधिकार होता है, इस बातको दृढ़ताके साथ कह रहे हैं। यदि हमारी इन बातोंके अनुरूप कार्य किया गया, तो हम समझेंगे कि हमारा पुस्तकका लिखना निष्फल नहीं हुआ। यदि प्रसव के बाद १२ घण्टों तक, दो तीन बार चेष्टा करने पर भी स्त्री को पेशाब न उतरा हो, तो तुरन्त ही किसी डाक्टरको इस की सूचना देनी चाहिए। यदि इस सूचनामें विलम्ब किया जायगा, तो बड़े भयंकर परिणाम होनेकी आशंका होगी। इसलिए इसको सूचना देनेमें किसी भी दशामें आलस्य या विलम्ब न करना चाहिए।

क्लोरोफार्मका प्रयोग—माताओं और डाक्टरोंको सर जेम्स सिम्पसनका कृतज्ञ होना चाहिए, कि उन्होंने क्लोरोफार्म जैसे अद्भुत पदार्थका आविष्कार किया, जो विपन्न मानव-समाजके लिए एक सबसे बड़ी और सबसे मूल्यवान वस्तु है। घायका काम करनेवालोंके लिए क्लोरोफार्म बड़े ही महत्वकी वस्तु है। प्रसवके समय डाक्टरों द्वारा क्लोरोफार्मका प्रयोग विना संकोचके किया जा सकता है। अनेक स्थलों पर उसका प्रयोग करके देखा गया है और कहीं भी वह हानिकर सिद्ध नहीं हुआ, प्रत्युत उससे लाभ ही हुआ है। हाँ, यह आवश्यक होता है, कि प्रयोग बड़े अनुभवी, शांत और विचारशील डाक्टरों द्वारा किया जाय।

क्लोरोफार्म सूँघनेसे थोड़ी या बिलकुल बेहोशी आ जाती है और जितनी देर उसका नशा रहता है, उतनी देर प्रसवकी वेदनाका अनुभव नहीं होता। यह डाक्टरोंके विचार पर निर्भर है, कि वे अधिक समय तक स्त्रीको उसके नशेमें रखें या थोड़े ही समय तक। क्लोरोफार्मका प्रयोग करते समय यह ध्यान रखना चाहिए, कि एक बारमें कुछ समय तक कुछ मिनटोंके लिए ही बेहोश रखने योग्य क्लोरोफार्म सुँघाना चाहिए। हाँ, यदि अधिक आवश्यकता

प्रतीत हो, तो बार बार करके कुछ घण्टों तक स्त्रीको उसी नशेमें रखा जा सकता है। किन्तु हर हालतमें बड़ी सावधानीकी आवश्यकता है। यह निश्चित है, कि यदि इसका प्रयोग यथा समय, यथावश्यकता विचारवान डाक्टर द्वारा किया जाय, तो इससे बहुत अधिक लाभ हो सकता है।

क्लोरोफार्म प्रसवके समय विशेषतः प्रथम प्रसवके समय अधिक उपयोगी और लाभप्रद होता है। जब पीड़ाएं महान कठोरता धारण किये हों, पीड़ाओंकी कठोरताके होते हुए भी जब प्रसव बड़ी ही मन्दगतिसे वर्धित हो रहा हो, तब क्लोरोफार्म एक अमूल्य आशीर्वाद सिद्ध होता है। क्लोरोफार्म उस समय भी बड़ा उपयोगी होता है, जब स्त्रीमें कष्ट सहनकी शक्ति कम होती है और जब वह प्रत्येक पीड़ाको बड़ी भयंकर और घातक वस्तुकी भांति देखती है।

इस स्थान पर यह पूछा जा सकता है, कि क्या प्रसवके हर अवसरों पर, चाहे वे सरल शीघ्रगामी ही क्यों न हो, क्लोरोफार्म दिया जाना चाहिए? इस प्रश्नके उत्तरमें हम दृढ़ता पूर्वक कहते हैं—कदापि नहीं। साधारण प्रसवमें जिसमें अधिक दुःख न हो, जो सरल और शिघ्रगामी हों क्लोरोफार्मका प्रयोग करना न उचित ही है और न माननीय ही। जिन हालतोंमें क्लोरोफार्मके देनेकी आवश्यकता होती

है वे अवसर वे हैं, जिनमें प्रसव पीड़ाएं बड़ी कठिन, अधिक अधिक देर तक ठहरने वाली और अधिक दुःख देने वाली होती हैं। जब इस प्रकारकी अवस्था हो, तो हम प्रसन्नता पूर्वक क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेकी सलाह देंगे। किन्तु क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेसे पहिले हम प्रयोग कर्त्ताओंको यह सलाह देंगे, कि पीड़ाओंके प्रारम्भ होनेसे छः घण्टे तक प्रसवको प्रतीक्षा और कर लें, तब क्लोरोफार्मका प्रयोग करें।

ऊपर बतलायी गयी अवस्थामें क्लोरोफार्मका प्रयोग करने से जादूकासा प्रभाव पड़ता है। सूतिका गृह दुःखी, व्यथित और विपन्न रोगीका स्थान न बनकर उसी क्षणसे, क्लोरोफार्मके प्रभावसे प्रसन्न, आशावान और सुखी मनुष्योंका निवास स्थान बन जाता है। एक बार क्लोरोफार्मके गुणों को देखकर प्रसववती स्त्री अपने भविष्यत्‌की पीड़ाओंके अवसर पर डाक्टरोंसे अधिकाधिक क्लोरोफार्म देनेकी प्रार्थना करती है। वह पहिले ही बार देख लेती है, कि क्लोरोफार्मके प्रयोगसे उसकी अनेक चिन्ताएं छूट गयीं और उसको एक विशेष सुख और शान्ति मिली। इसलिए वह बार बार उसका प्रयोग करनेकी प्रार्थनायें किया करती है। इसके बाद जब और कभी उसके गर्भ रहता है, तब वह क्लोरोफार्मके बल पर प्रसव पीड़ाओंकी परवाह ही नहीं करती।

जिस समय प्रसव पीड़ायें अधिक दुःखप्रद हो जाती हैं, उस समय क्लोरोफार्मका गुण जानने वाली स्त्रियां क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेके लिए एकवारगी विह्वल हो उठती हैं और प्रसवको पूर्ण विश्वास और आशाके साथ देखती हैं।

यहाँ यह प्रश्न किया जा सकता है, कि क्लोरोफार्म सूँघनेसे प्रसवको कोई हानि भी पहुंचती है? इस प्रश्नके उत्तरमें हम दृढ़ता पूर्वक कह सकते हैं, कि उससे कोई हानि नहीं होती। जहां तक हमें अनुभव है, जिन स्त्रियोंको क्लोरोफार्मका प्रयोग कराया गया है, उनमेंसे किसी भी स्त्रीको साधारण स्त्रीकी अपेक्षा अधिक समय अपने स्वास्थ्य लाभके लिए नहीं लेना पड़ा। बिना क्लोरोफार्म सूँघने वाली साधारण स्त्रीको जितना समय स्वस्थ होनेमें लगता है, उतनाही समय क्लोरोफार्म सूंघनेवाली स्त्रीको भी लगता है। उससे अधिक कभी नहीं लगता। हां, यदि अस्वस्थ होनेके दूसरे कारण उपस्थित हो जायँ तो दूसरी बात है।

प्रसव पीड़ाओंके समय क्लोरोफार्मका प्रयोग करना बड़े भरोसेका होता है। कारण यह हैं, कि उस समय क्लोरोफार्म उतनाही सुंघाया जाता है, जितनेकी आवश्यकता होती है, उसका पूरा प्रभाव स्त्री पर नहीं डाला जाता। अच्छे और अनुभवी डाक्टर प्रसव पीड़ाको शांत

करनेके लिए जितना आवश्यक होता है, उससे अधिक क्लोरोफार्मका प्रयोग भूलकर भी नहीं करते। वे सदा इस बातका ध्यान रखते हैं, कि इतना नशा न आजाय कि स्त्रीके होश बिगड़ जाँय, वह बेहोश हो जाय। चीर फाड़के समय सुंघाये जानेवाले क्लोरोफार्म और प्रसवके समय दिये जानेवाले क्लोरोफार्ममें यही अन्तर होता है, कि पहिले अवसरपर डाक्टर इस बातका प्रयत्न करता है, कि व्यक्तिपर उसका पूरा पूरा नशा आजाय, वह बेहोश होजाय और दूसरी अवस्थामें वह बेहोश करनेका प्रयत्न नहीं करता।

क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेसे एक लाभ और भी होता है। प्रसवसे जो बालक जन्मग्रहण करेगा। वह प्रायः हृष्टपुष्ट होगा और उसपर माताको दिये जानेवाले क्लोरोफार्मके नशेका कोई प्रभाव न पड़ेगा। यह बात बड़े महत्वकी है। प्रायः लोग यह धारणा बाँध लेते हैं, कि स्त्रीको क्लोरोफार्म सुंघानेसे गर्भस्थित बालकपर उसका प्रभाव पड़ता है और इससे उसके साधारण स्वास्थ्यमें खराबी पैदा हो जाती है। किन्तु यह धारणा बड़ी भ्रामक है। ऐसी कोई बात क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेसे नहीं होती। बालक वैसाही अप्रभावित और स्वस्थ रहता है।

जबतक क्लोरोफार्म का आविष्कार नहीं हुआ था, तबतक डाक्टर लोग भी कठिन और दुःखद पीड़ाओंसे भय खाया करते थे, किन्तु जबसे क्लोरोफार्म का आविष्कार हो गया, तबसे अब उन्हें कठिन पीड़ाओं और दुःखद वेदनाओंका कोई भय नहीं होता। क्योंकि उन्हें विश्वास होता है, कि प्रसवकालकी ये वेदनाएं और ये दुःख क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेसे काफूर हो जायेंगे। साथही उन्हें यह आशा होती है, कि प्रसवका समय कम हो जायगा और उन्हें सुख मिलेगा। किन्तु क्लोरोफार्म कोई ऐसी वस्तु नहीं है, कि उसे जो चाहे सो प्रयोगमें ला सके। उसको प्रयोगमें लानेके लिए अच्छे डाक्टरकी आवश्यकता होती है। अच्छे डाक्टरके अतिरिक्त क्लोरोफार्म का प्रयोग न तो स्त्रीको स्वयं करना चाहिए, न और किसी अन्य आदमीको ही करना चाहिए। इस बातका अक्षरशः पालन होना नितांत आवश्यक होता है।

इसके अतिरिक्त क्लोरोफार्म का प्रयोग करनेमें एक और बातपर भी ध्यान रखना आवश्यक होता है। वह यह कि जबतक पीड़ायें अधिक समयतक ठहरनेवाली और कठिन न हों, तबतक उसका प्रयोग कदापि न करना चाहिये। जैसा कि हम पहले कह आये हैं, साधारण, अकष्टप्रद और

अविरस्थायी पीड़ाओंमें प्रकृतिके आयोजनके साथ किसी प्रकारका हस्तक्षेप न करना चाहिए। प्रकृतिको अपना कार्य स्वच्छन्दता पूर्वक करने देना चाहिए। धैर्य, नम्रता और हस्तक्षेप न करना आदि उन तमाम बातोंमेंसे सबसे अधिक मूल्यवान बातें होती हैं और प्रसव पीड़ाके समय अधिकाँशमें आवश्यक होती हैं। वास्तवमें इन बातोंका—धैर्य, नम्रता, और हस्तक्षेप-विमुखताका महत्व बहुत बड़ा है।

सेवकोंको सलाह—प्रायः यह होता है, कि प्रथम प्रसवके बादके प्रसव इतनी शीघ्रतासे हो जाते हैं, कि जबतक डाक्टर आये आये, तबतक प्रसव हो जाता है। ऐसी अवस्थाओंमें यह बहुत आवश्यक, प्रायः अनिवार्यतः आवश्यक होता है, कि प्रसव वती स्त्रीके पास देखरेख और संभाल रखनेके लिए पासमें रहनेवाले सेवक सेविकायें अच्छी तरह यह जानलें, कि ऐसी आवश्यक परिस्थितियोंमें, जब कार्यवश डाक्टर स्त्रीके पास न रह सके, उन्हें क्या करना चाहिए और क्या न करना चाहिए। इसलिए आगामी पंक्तियोंमें हम सरल और सुबोध भाषामें जहाँतक सावधानीसे हो सकेगा, यह समझानेकी चेष्टा करेंगे, कि सेवक और सेविकाओंको ऐसे आवश्यक समयमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं।

सबसे अधिक आवश्यक यह होता है, कि सेविकायें शांत और संयमशील हों। प्रसववती स्त्रीके पास किसी प्रकारका शोर न होना चाहिए, न कोई ऐसी बात होनी चाहिए, जिससे चित्तमें किसी प्रकारका आवेश आवे। न बहुत कानाफूसी होनी चाहिए और न अधिक चलचल होनी चाहिए और स्त्रीको इस बातका पूरा पूरा विश्वास दिला देना चाहिए कि प्रसवमें किसी प्रकारका भय खानेकी तनिक भी आवश्यकता नहीं। अधिकांशमें भय खानेकी बात तब होती है, जब स्त्रीको स्वयं उसकी ओरसे या उसके होनेवाले बालककी ओरसे भय दिलाया जाय। इस प्रकारका भय दिलानेसे स्त्री निराश हो जाती है और उसे चिन्ता होने लगती है। यह निराशा और चिन्ता भयका कारण बन जाती है। ऐसे सैकड़ों बालक—हजारो बालक रोज जन्म ग्रहण किया करते हैं, जिनके जन्मके समय डाक्टर काममें फंसे रहने या अन्य कारणोंसे, उपस्थित नहीं होते और न जिनकी माताओंको किसी अन्य प्रकारकी सहायता ही मिलती है, फिर भी वे मातायें और वे बालक—दोनो पूर्ण स्वस्थ और हृष्टपुष्ट होते हैं। स्त्रियोंको यह बात ध्यान रखनी चाहिए, इतना ही नहीं, उन्हें इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि ऐसी घटनायें प्रायः हुआ करती

हैं। इन घटनाओंका मनन चिंतन करनेसे स्त्रीको अधिक सुख मिलता है और उसका भय कम हो जाता है।

वैसे तो जब डाक्टर आ जाता है, तब वह सब व्यवस्थायें स्वयं ठीक कर लेता है, किन्तु जबतक यह स्थिति न आवे—व्यवस्थायें ठीक करनेके लिए डाक्टर न आ जाय तबतक निम्नलिखित नियमोंका पालन करना चाहिए :—

कल्पना कीजिए, कि डाक्टरके आनेके पहिले ही स्त्रीको प्रसव हो जाय, तो उस समय धायको यह निश्चय करना चाहिए, कि नवजात बच्चेकी गर्दनमें नाल तो नहीं पड़ गयी है। यदि संयोगसे नाल गलेमें फँस गयी हो, तो उसे तुरन्त ही हटा देनी चाहिए, क्योंकि उससे बच्चेका गला रुंध जानेका भय रहता है। इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए, कि बच्चेको श्वास लेनेके लिए पर्याप्त स्थान रहे। प्रसव होतेही यह देख लेना चाहिए, कि बालकके मुंहमें कोई झिल्ली आदि नहीं हैं और उसका मुंह कपड़ोंसे बिलकुल ढंका हुआ नहीं है। हर हालतमें श्वास प्रश्वासका स्थान बिलकुल साफ रखना चाहिए। यदि बालकके मुंहपर चेप आदि लगा हुआ हो, तो उसे मुलायम कपड़ेसे साफ कर देना चाहिए। क्योंकि उसके लगे रहनेसे बालकको श्वास लेनेमें रुकावट पहुंचती है।

प्रत्येक बालक ज्योंही वह जन्म ग्रहण करता है, त्योंही रोने लगता है। उसके लिए रोना एक प्रकारसे आवश्यक होता है। यदि स्वभावतः वह न रोवे, तो उसे रुलानेके लिए धीरे धीरे उसके चूतड़ोंपर थपकियाँ मारनीं चाहिए और उस समय तक मारते रहना चाहिए जबतक वह रो न पड़े। तब वह रोने लगे तब समझना चाहिए, कि वह स्वस्थ है। यदि डाक्टर न आ सका हो, तो स्त्रीके आसपास रहनेवाले लोगोंको चाहिए, कि वे स्त्रीके पास एक ऐसा वायुमण्डल तैयार रखें, जिससे वह स्थान प्रसन्नता और शांतिका आगार बन जाय। इसके अतिरिक्त सब लोगोंमें बुद्धिकी स्थिरताकी भी अधिक आवश्यकता होती है। यदि ऐसा नहीं होगा, तो स्त्रीके उत्तेजित हो जाने और भयभीत हो जानेका भय बना रहेगा और फिर आगे चलकर, इससे भयंकर परिणाम होनेकी आशंका रहती है।

यदि नवजात बालक साधारणतया मृत प्रतीत होता हो, तो चूतड़ों और पीठ पर कुछ अधिक जोर जोरसे थपकियाँ मारनी चाहिये, सुगन्धित शीशी उसकी नाकके पास लगानी चाहिये और उसके चेहरेपर स्वतंत्रताके साथ छिड़कना चाहिए और नालमें जबतक धड़कन न हो, तबतक उसे बाँधना न चाहिए। बालकके अंग पीठ, छाती आदि गरम

हाथोंसे अच्छी तरहसे मले जाने चाहिए। कपड़ोंसे बालकका मुंह इस प्रकार न घिस डालना चाहिए, कि वह कुरूप हो जाय। जब नालमें धड़कन अवशेष न रह जाय और ऊपर लिखी गयी सब बातोंका पूरा पूरा पालन किया जा चुका हो और उनसे कोई लाभ न हुआ हो, तब नालमें बंद लगाकर उसे काट देना चाहिए। इसके बाद बालकको गुनगुने पानीमें गोते लगवाना चाहिए। यदि इस तरह लगवानेसे भी श्वास जागृत न हो, तो उसको गरम पानीसे निकाल लेना चाहिए क्योंकि अधिक समय तक गरम पानीमें रखना कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। फिर एक प्रयोग और करना चाहिए। लड़केको एक बार गरम पानीमें दूसरी बार ठंढे पानीमें डाल डाल कर आजमाना चाहिए। सम्भव है ठंढे पानीके धक्केसे बालकका श्वास निकल पड़े और श्वास प्रच्छ्वासकी क्रिया जागृत हो जाय।

रुके हुए श्वासको जागृत करनेके लिए एक उपाय और काममें लाया जा सकता है। बालकको पीठके बल चित लिटा देना चाहिए। फिर उसका मुंह खोलकर जीभ बाहर निकालनी चाहिए। इसके पश्चात् धायको बालकके दोनों हाथ पकड़ कर ऊपर उठाना चाहिये।

हाथ कोहनीके ऊपरसे पकड़ना चाहिए और उनको सरके बराबर तक उठाना चाहिए। इससे बालककी छाती वृद्धि पायेगो और जिस प्रकार श्वास लेनेमें अंगोंका हिलना डुलना होता है, लगभग उसी प्रकार इससे भी होगा। दूसरी क्रिया यह है, कि बालकके ऊपर उठाये हुए हाथ फिर नीचे लाये जायें और पांजर कुछ धीरे धीरे दबाये जांय। इससे अंग ठीक उस प्रकार सिकुड़ेंगे जिस प्रकार श्वास बाहर निकाल देने से सिकुड़ते हैं। इस प्रकारके श्वास लेने और उसके बाहर निकाल देने जैसी क्रियायें लगभग तीस मिनट तक जारी रखना चाहिए। इस क्रियासे सम्भव है, कि यह नकल भी असलमें परिवर्तित हो जाय और बालककी श्वास प्रच्छ्वास क्रिया प्रचलित हो जाय। श्वासको पुनः प्रचलित करनेका प्रयत्न तीस मिनट तक छोड़ना न चाहिए। और यदि बालक का हृदय तीस मिनटके बाद भी धड़क रहा हो और श्वास प्रच्छ्वासकी क्रिया रुकी हुई हो, तो आधा घण्टेके बाद भी उसको प्रचलित करनेका प्रयत्न जारी रखना चाहिए। कभी कभी ऐसा भी होता है, कि पीछेकी क्रियायें ही सफल हो जाती हैं, इसलिए जब तक हृदयकी धड़कन मालूम होती रहे, तब तक श्वास क्रियाको जागृत करनेका प्रयत्न अवश्य करते रहना चाहिए।

यदि ऊपर बताये गये उपाय सफल न हों, तो एक प्रयत्न इस प्रकारका भी कर लेना चाहिए। मुंह पर रूमाल रख कर और उसके ऊपरसे फूंक कर बालकके फेफड़ोंको फुलाना चाहिए। जब तक बालकमें श्वास प्रच्छ्-वासकी क्रिया जागृत न हो जाय तब तक यदि नालमें धड़-कन हो रही हो तो, उसे कदापि न बाँधना चाहिए। यदि बालकके श्वास लेनेके पहिले ही वह बाँध दी जायगी, तो बालकके आराम होनेकी बहुत ही कम सम्भावना शेष रहेगी। यही दशा उस समय भी होगी, जब बालकके रोनेके पहिले नाल बांध दी जायगी।

यदि बालक डाक्टरके आनेसे कुछ समय पहिले ही जन्मित हो गया हो तो, नालको काटकर बाँध लेना आव-श्यक और अधिक अच्छा होता है। नाल काटने और बाँधनेके लिए निम्न लिखित रीतिसे काम करनेकी आवश्य-कता है। भूरे भूरे चार पांच धागोंकी एक रस्सी जिसकी लम्बाई लगभग १२ इंच हो और जिसके दोनों सिरों पर गांठ लगी हुई हो, बनाकर बालकके शरीरसे दो इंच छोड़ कर नालमें कड़ी गांठ देनी चाहिए। इसी प्रकारकी एक और रस्सी तैयार करनी चाहिए और उसे पहिले दी हुई गांठसे तीन इंच स्थान छोड़ कर बांधनी चाहिये। दोनों

गांठोंके ठीक बीचसे नालके दो भाग करने चाहिए। यदि डाक्टर आ जाय तो इस कामको फौरन उसीके जिम्मे छोड़ देना चाहिये, क्योंकि ऐसे मामलोंमें डाक्टरकी सलाहके बिना कोई काम करना अधिक अच्छा नहीं होता। इतना ही नहीं, यदि यहाँ तक आशा हो कि डाक्टर शीघ्र ही आ जायगा, तो इस प्रकारकी क्रियायें, उसके आ जाने तक प्रारम्भ ही न करनी चाहिये।

यदि बालक हो रहा हो, कुछ बाहर निकल आया हो और कुछ पेटमें हो, तो धायोंको बालकको बाहर निकालनेके लिए उतावली न करनी चाहिए। यदि डाक्टर आकर आवश्यकता बतलाये तब तो कोई बात ही नहीं, किन्तु अपने आप ऐसी क्रिया कर बैठना धायके लिये बड़ा भयावह होता है। यदि डाक्टर न आया हो और उसको देखकर यह निश्चित न किया गया हो, कि बालकके बाहर निकालनेकी आवश्यकता है, तो बालकको अपने आप बाहर निकलने देना चाहिये। यदि इस प्रकार बालक प्राकृतिक योजनाओंके ऊपर ही छोड़ दिया जायगा तो निश्चित रूपसे, बशर्ते कि और कोई बुराई न पैदा हो गयी हो, बालक अपनेआप बाहर निकल आवेगा। इस समय धायको केवल यह करना चाहिए, कि अपने दाहिने हाथसे गर्भाशयके आसपासके

अंगोंपर दबाव डालें। इससे लाभ यह होगा, कि गर्भाशयके सिकुड़नेकी क्रिया वृद्धि पावेगी, बालक जो आधा बाहर और आधा भीतर है, बाहर निकलेगा और अधिक रक्तपात होनेसे बचेगा। इसके अतिरिक्त धायको अपने आप कुछ भी करनेकी आवश्यकता नहीं होती। ऐसे अवसरों पर यदि वह बिना सोचे समझे कुछ कर बैठेगी, तो उससे लाभ होनेकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। यदि बाहर निकला हुआ बालक रुक गया हो और शीघ्रतासे बाहर न निकल रहा हो, लगभग एक घण्टे तक बालक रुका पड़ा रहा हो, रक्तपात अधिकतासे हो रहा हो और डाक्टर इस अवस्थामें कोई परिवर्तन न कर सकता हो, तो तुरंत ही दूसरे डाक्टरके लिये आदमी भेजना चाहिए, किन्तु धायोंको तो किसी भी दशामें हस्तक्षेप न करना चाहिए। उनके लिये केवल इतना ही काम है, कि वे गर्भाशयके समीपवर्ती अंगोंको अपने दाहिने हाथसे दबाती रहें, जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है। उसे नाल तो कभी छूना तक न चाहिए। धायोंके इस प्रकारका कोई हस्तक्षेप कर बैठनेसे बड़े भयंकर परिणाम होनेकी सम्भावना होती है। ऐसे अनेक उदाहरण देखे गये हैं, जहां पर धायोंके इस प्रकारके अनावश्यक हस्तक्षेपसे बड़े भयंकर परिणाम निकले हैं। कभी कभी तो यहां तक होता

हुआ देखा गया है, कि इससे बालक अथवा स्त्री अथवा दोनोंके जीपर आ बीतती है। इसलिए ऐसे मामलोंमें बहुत सावधानी, बड़ा धैर्य और बड़ी शान्ति रखनेकी आवश्यकता होती है।

प्रसवके बाद विश्राम—प्रसव हो जानेके बाद विश्रामकी बहुत आवश्यकता होती है। स्त्रीको जिस समय बालक उत्पन्न हुआ हो, उस समयसे कमसे कम एक घंटा तक तो उससे बिलकुल बोलना ही न चाहिए। इस समय के भीतर उसे किसी प्रकार छेड़नेसे भयंकर रक्तपात होनेकी बहुत बड़ी आशंका होती है। उसके आरामके लिए इतना तो आवश्यक होता है, कि उसके भीगे हुए कपड़े हटाकर सूखे कपड़े बदल दिये जायं। यह काम भी सबके करनेका नहीं है। इसे भी डाक्टरसे ही कराना चाहिए। प्रसव कर चुकनेवाली स्त्रीका मस्तिष्क निश्चिन्त रखना चाहिए। जिस समय पट्टी आदि बँध चुकी हों, कपड़े बदले जा चुके हों और अन्य आवश्यक उपचार हो चुके हों, उस समय उसे पीठके बल पैर फैलाकर सीधे सीधे चित लेट रहना चाहिए। लेटनेमें और एक बातका ध्यान रखना अच्छा होता है, कि पैर फैले हुए न हों—एकमें जुड़े हुए हों। ऐसा करनेसे स्त्रीको अधिक सुख और लाभका अनुभव होता है।

प्रसवके बाद वस्त्र-धारण—प्रसवके पश्चात् घण्टे दो घण्टे तक तो एकही तरह स्त्रीको पड़ी रहने देना चाहिए। घण्टे दो घण्टेके बाद धीरेसे उसे बिस्तरमें एक ओरसे दूसरी ओर हटा देना चाहिये। एक ओरसे दूसरी ओर हटानेमें बड़ी सावधानीके साथ बहुत ही धैर्यसे काम लेना चाहिये। स्त्रीको किसी भी दशामें सीधे तो बैठने ही न देना चाहिये। एक ओरसे दूसरी ओर हटानेमें स्त्रीसे किसी प्रकारका परिश्रम न लेना चाहिये। स्त्रीको स्वयं भी कोई परिश्रम न करना चाहिये। हटनेके समय उसे निश्चेष्ट ही रहना चाहिये और दो सेविकाएं—यदि आवश्यक हो, तो और भी अधिक लोग सहायक हो सकते हैं—नियुक्त करनी चाहिये, कि वे उस स्त्रीको उठाकर एक ओरसे दूसरी ओर धीरेसे रख दें। एक सेविकाको कंधे पकड़ कर और दूसरी को कूल्हे पकड़ कर स्त्रीको उठाना चाहिये।

प्रायः प्रसव हो जानेके बाद स्त्रीको अधिक भूख लगती है और उसका शरीर काँपनेसा लगता है। ऐसी अवस्थामें यह आवश्यक होता है, कि स्त्रीको अधिक कपड़े ओढ़ाये जायं। दो एक कम्बल उसपर और डाल दिये जायं और चारों ओर वे कपड़े दाब दिये जायँ। किन्तु इस बातका ध्यान रखना चाहिए, कि कपड़ोंसे स्त्रीको

लादही न देना चाहिए। यदि इस बातमें सावधानी न रखी गयी और स्त्रीपर अधिक कपड़े लाद दिये गये, तो रक्तपात, मूर्च्छा आदि आरम्भ होनेकी आशंका हो जाती है। इसलिए ज्योंही स्त्रीका शरीर गरम होजाय, त्योंही उसके शरीरपरसे, अधिक डाले हुए कपड़े, निकाल दिये जाने चाहिये। यदि पैर ठंढे हों, तो गरम फलालेनसे उन्हें ढँक देना चाहिए और उनपर तकिया रख देना चाहिए। प्रसवके बाद बिस्त-रोंका बार बार बदलना अच्छा होता है। स्वास्थ्यके लिए सफाई और स्वच्छतासे अधिक लाभ दायक और कोई वस्तु नहीं होती। यह ध्यान भी रखना चाहिए, कि बिस्तर और कपड़ोंमें काफी हवा और धूप लगे। जिस प्रकार घरके अन्दर प्रकाश और वायुकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार सभी वस्तुओंमें इनकी आवश्यकता पड़ती है।

भोजन—जब स्त्री प्रसववेदनासे मुक्त होकर चार-पाईपर लेट रहे तब सबसे अधिक अच्छा भोजन उसके लिए यह होता है, कि उसे थोड़ी सी खीर दीजाय। ऐसे अवसरों पर अधिकांश लोग शराब देते हैं। उनका यह अनुमान होता है, कि शराबका नशा आराम पहुँचाता है। किन्तु बात सरासर ऐसीही नहीं है। ऐसी अवस्थामें, जबतक कोई डाक्टर सलाह न दे तबतक, शराब न देना चाहिए। शराबके

अतिरिक्त भी अन्य किसी प्रकारकी मादक वस्तुओंका सेवन भी उसे उस समयतक न करना चाहिए, जबतक डाक्टर उसके लिए विशेषरूपसे आज्ञा न दे। इन वस्तुओंको बड़ी सावधानीके साथ बचाना चाहिए। क्योंकि इनसे स्त्रीको लाभ तो कुछ होता नहीं, उलटा होता यह है, कि स्त्रीका चित्त और भी अधिक उत्तेजित हो उठता है और इसकी शांति-सुखप्रद शांतिमें बाधा उत्पन्न होती है।

प्रसवके बाद पट्टी बांधना—प्रसवके बाद आहत अंगोंमें पट्टी बाँधनेका काम बड़ी सावधानी, धैर्य और त की अपेक्षा करता है। इस अवसरपर जो पट्टी बांधी जाती है, वह सनके कपड़ेकी होनी चाहिए। कपड़ा लगभग डेढ़ गजका होना चाहिए और चौड़ा इतना होना चाहिए जिससे उस स्त्रीका पेट अच्छीतरह बांधा जा सके। पट्टी साधारणतः कड़ी—इतनी कड़ी जिससे पेटको किसी प्रकार का दर्द भी न हो और आराम मिले—होनी चाहिए और रातमें तथा प्रातःकाल उसे कसते रहना चाहिये। इसके अतिरिक्त भी जब कभी पट्टी ढीली हो जाय, तब उसे कस देना चाहिए। यदि आवश्यकताके समय हाथमें कोई समुचित पट्टी आदि न हो तो कोई कपड़ा जो मिल सके, डेढ गज लेकर उसीको बांध देना चाहिए, यहांतक कि यदि कुछ

प्राप्य न हो, तो तौलिया लेकर ही वांध देना चाहिए। अन्य समुचित वस्तुओंके अभावमें इससे भी उतना ही काम निकाला जा सकता है। प्रसव हो जानेके वाद पेट संभालनेके लिये पट्टीका बाँधना आवश्यक है। इससे कई लाभ होते है। पहिले तो इससे एक विशेष आराम और सुख मिलता है, दूसरे वह पेटको अपनी पूर्वावस्थामें लानेमें मदद करती है—चढ़ी हुई स्थितिको घटा कर पेटका आकार उतनाही वड़ा कर देती है, जितना वह पहिले था और अन्तमें वह रक्त पातको रोकनेमें सहायता करती है। जो स्त्रियां प्रसवके वाद पट्टो वांधनेकी अधिक परवाह नहीं करतीं, उनके पेट प्रायः वहुत वढ़ जाते हैं और वाहर निकल आते हैं। यह अवस्था उस समय और भी अधिक होती हैं, जव स्त्रीको अधिक वच्चे उत्पन्न होते हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रीकी शारीरिक गठन विगड़ जाती है और उसकी सुन्दरता मारी जाती है, अतः पट्टियोंका वाँधना—सावधानीके साथ वांधना—नितांत आवश्यक होता है।

इसी सिलसिलेमें एक वात और जान लेनेकी आवश्यकता है। वह यह कि प्रसवके वाद स्त्री चारपायीपर किस प्रकार लिटाई जाय। इसमें भी थोड़ी सी वुद्धिमत्ताकी आवश्यकता होती है। स्त्रीको प्रसव हो जानेके वाद तुरन्तही

किसी भी बहाने चाहे जितना ज़ोर डाला जाय—चारपायीसे उठने न देना चाहिए। उसके भीगे हुए कपड़े अलग कर देना चाहिए और उसको कंधों और कुल्होंके पास पकड़ कर दो सेविकाओं अथवा सेवकों द्वारा सूखे हुए स्थान की ओर उठवाना चाहिए। स्त्रीको अपने आप तनिक भी परिश्रम करनेका अवसर न देना चाहिए। इस बातपर अधिक ध्यान न देनेसे इसकी उपेक्षा करनेसे अनेक स्त्रियोंको कष्ट उठाने पड़े हैं। कहीं रक्तपात हुआ है, कहीं मूर्च्छायें आयी हैं, कहीं गर्भाशय खराब हो गया है—नीचे लटक पड़ा है, और कही कहीं तो घातक परिणामोंतककी नौबत आयी है।

सूतिका-गृह—सूतिकागृह सदा स्वच्छ, शीतल, हवादार और प्रकाशवान होना चाहिए। प्रायः अशिक्षित धायें और कभी कभी तो शिक्षित धायें तक सूतिका-गृहमें अग्नि जलाये रखनेकी सलाह देती हैं। इतनाही नहीं, देशके अधिकांश भागमें तो सूतिका गृहमें, प्रसवसे मुक्त होतेही, अग्नि जलाये रखनेकी प्रथा है। यह प्रथा हानिकारक है। सूतिकागृहका ताप-मान बढ़ानेकी अपेक्षा अधिक हानिकारक काम ही और नहीं होता। यदि ऋतु जाड़ेकी हो, तो थोड़ी सी अग्निका रखना बुरा नहीं होगा। उस अग्निके पास बैठ-

-कर बालकको वस्त्र पहिनानेसे जाड़ा लगनेका भय न रहेगा। उससे एक लाभ और होगा। अधिक जाड़ेके कारण जो वायु रुकी हुई सी होती है, उसको हिलन डुलनेका अवकाश मिलेगा और इससे सूतिका गृहमें वास करनेवाली आत्माओंको सुख मिलेगा। सूतिकागृहके दरवाजेपर एक धुनी जलाकर लगा देनी चाहिये, जो धीमे धीमे सुलगती हो। दरवाजे कभी कभी बिलकुल खोल देना चाहिए, जिससे गृहकी वायु बाहरकी वायुके साफ भागसे शुद्ध हो जाय। सूतिका-गृहमें रहनेवाली स्त्रीकोभी स्वच्छ वायुकी उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी और किसीको। किन्तु यह बड़े आश्चर्यकी बात है, कि धायें स्त्रियोंको स्वच्छ वायुका सेवन करानेका उद्योग नहीं करती। वे समझती हैं, कि इससे उनको हानिमें पड़ जाना पड़ेगा। सूतिका-गृहका तापमान ६२ से ६५ डिग्रीतक होना चाहिए।

जब सारे आवश्यक कार्य समाप्त होगये हों, तब परदे डाल देना चाहिए जिससे स्त्रीको, अपने कठिन परिश्रमके बाद सोकर विश्राम लेनेका अवसर मिल जाय। एकबार सोलेनेसे स्त्रीको बहुत सुख अनुभव होगा। उस समय क्या सूतिकागृहमें और क्या घरमें सब स्थानोंपर शान्ति और स्तब्धता रहनी चाहिए। यह बड़े दुःख और आश्चर्यकी

बात है, कि इस उन्नत युगमें भी स्त्रियां पुरानी लकीर ही पीटे जाती हैं। उनमें अनेक प्रकारकी दूषित और भ्रमपूर्ण भावनायें और धारणायें भरी पड़ी हैं। वे साधारण बुद्धि की अपेक्षा पुरानी किंवदन्तियाँ और प्रथाओंपर ही अधिक अवलम्बित रहती हैं। उनका लम्बी सूझका दिमाग प्रसवको प्रायः एक रोग मान लेता है और वे यह माननेके लिए तैयार ही नहीं होती, कि प्रसव कोई रोग नहीं है, प्रत्युत एक प्राकृतिक योजना है। प्रसव हो जानेके पश्चात्-स्त्रीको बातचीत करनेसे बिलकुल रोक देना चाहिये। उसके पासतक शोर गुल न मचना चाहिये। यदि कोई मनुष्य वहांपर जोर जोरसे बातें कर रहा हो, तो उसको रोक देना चाहिये। वहांपर इतनी शांति रहनी चाहिये, कि स्त्री सुखकी नींद सोनेके लिये विवश होजाय। इससे उसका खोया हुआ बल पुनः प्राप्त हो जायगा, जब नवजात बालक साफ हो चुका हो और स्त्रीको सुखके साथ लिटाने आदिकी आवश्यक क्रियायें भी हो चुकी हों, तब स्त्रीके पास सूतिका-गृहमें धायके सिवा और किसीको न रहना चाहिये। यदि कोई लोग उसे देखने आये हों, तो जबतक डाक्टर आदेश न दे दे, तबतक किसी भी दशामें उन्हें गृहके अन्दर पैर न रखने देना चाहिये।

मूत्राशय—प्रसव हो जानेके बाद स्त्रीको बिना मूत्र निकाले ही सोना चाहिए या मूत्र त्यागकर, यह प्रश्न ऐसा है जिसमें पुराने और नये विचार आपसमें विरोध रखते हैं। कुछ पुराने विचारके लोग कहते हैं, कि मूत्रत्याग किये बिना सो रहना हानिकारक है। परन्तु आजकलके अनुभवोंसे यह बात पुष्ट नहीं होती। हमारी तो धारणा है, कि मूत्र त्याग किये बिना भी यदि स्त्री सो रहे, तो कोई हानिकी बात नहीं। हाँ, यह आवश्यक है कि यदि सोनेके पहिले स्त्रीको मूत्र त्याग करनेकी कुछ भी आवश्यकता प्रतीत हो, तो उसे मूत्र त्याग अवश्य करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करनेसे उसको सुखकर नींद आवेगी, पेट हलका मालूम होगा और आराम मिलेगा। यदि प्रसवके बाद तुरन्त ही स्त्रीको मूत्र त्याग करनेकी आवश्यकता हो, तो उससे लेटे लेटे पेशाब करवाना चाहिए। पेशाब करानेके लिए उसको बैठाना हानिकारक होता है। उससे रक्तपातका बहुत भय रहता है। इस प्रकारके उदाहरण मिले हैं, जहाँ मूत्र त्याग के लिए बैठनेके कारण स्त्रीको भयंकर रक्तपात प्रारम्भ हो गया है। प्रसवके बादसे कुछ दिनोंतक पेशाब करानेका पात्र पास रखना चाहिए और उसीमें स्त्रीसे पेशाब करवाना चाहिए। इस पात्रको काममें लानेके पहिले

खौलते हुए पानीमें डालकर खूब धो देना चाहिए और फिर सुखा लेना चाहिए। पात्र ऐसा होना चाहिये, जो विशेष रूपसे इसी कामके लिये बना हो। हर एक पात्र काम नहीं दे सकते। जो पात्र इसी कामके लिए बने होते हैं, उनमें मूत्र-त्याग करनेके लिए स्त्रियोंको अधिक सुविधायें रहती हैं। वे आसानीके साथ स्त्रीके नीचे रखे जा सकते हैं। उनका आकार कुछ ऐसा बना होता है, कि जिससे स्त्रीको पेशाब करनेमें किसी प्रकारका कष्ट नहीं होता। वह बिना कोई अङ्ग हिलाए डुलाए, आरामसे लेटे हुए ही पेशाब कर सकती हैं। पात्र स्त्रीके नीचे सामनेसे रखना चाहिए, दायें बायेंसे नहीं। यदि मूत्रत्यागमें किसी प्रकारकी अड़चन मालूम होती हो, तो धायको चाहिए कि शीघ्र ही उस बातकी सूचना डाक्टरको दे। प्रायः ऐसा होता है, कि प्रसववती स्त्रीका मूत्राशय, जब प्रसवकी पीड़ायें बड़ी कठिन और स्थायी हुई होती है, तब रुँध सा जाता है और उस समय मूत्राशयमें मूत्र रहनेपर भी स्त्री उसका त्याग नहीं कर पाती। इस अवस्थामें पहिले हीसे सचेत हो जाना आवश्यक होता है। जब स्त्री प्रसव गृहमें होती है, उस समय प्रसवके बादसे यदि उसके प्रयत्न करनेपर भी पेशाब न उतरता हो, १२ या १५ घण्टे

तक बीत जाय और फिर भी मूत्र त्याग करनेकी शक्ति उसे न प्राप्त हुई हो, तो उसके लिए तुरन्त ही उपाय करना चाहिए। ऐसी दशामें निरुपाय और अयत्नशील होकर बैठ रहना घातक होता है।

ऐसे अवसरपर मूत्र त्याग करानेका पात्र लेकर उसे गरम करना चाहिए और उसके किनारोंपर गरम फलालैन लपेट देनी चाहिए। फिर स्त्रीको धायके सहारेसे चारपायीपर घुटनोंके बल उठने देना चाहिए और वह गरम किया हुआ पात्र घुटनोंके बीचमें रखना चाहिए। ऐसा करनेके बाद स्त्रीको पेशाब करनेके लिए प्रयत्न करना चाहिए। सम्भव है, कि इससे उसको सफलता मिल जाय और वह मूत्र त्याग करनेमें समर्थ हो जाय। यदि यह क्रिया करनेपर भी सफलता न मिले तो तुरन्त डाक्टरको सूचना देनी चाहिए। और डाक्टरके लिए उस समय यह आवश्यक हो जायगा—नितान्त आवश्यक हो जायगा, कि किसी भी रीतिसे मूत्र बाहर निकाले। इसके लिए यन्त्र विशेष (Catheter) का प्रयोग भी किया जा सकता है। इस यन्त्र विशेषका प्रयोग करनेमें किसी प्रकारका भय नहीं होता और न कोई कष्ट ही होता है।

आँतें—प्रसवके पश्चात् आँते प्रायः साफ नहीं रहतीं।

उनमें कब्जियत घनी रहती है। आंतोंका इस प्रकार बन्द रहना प्रकृतिकी बुद्धिमत्ता युक्त आयोजना है। इससे आंतोंके आस पासके अंगोंको कुछ आराम मिल जाता है। गर्भाशयके लिए तो यह स्थिति बहुत अधिक लाभप्रद है। इसलिए यह अधिक अच्छा होता है, कि प्रकृतिके इन आयोजनोंमें किसी प्रकारका हस्तक्षेप न किया जाय—आँतोंको उसी अवस्थामें रहने दिया जाय जिसमें वे हों। आँतोंको भी प्रसवके पश्चात् विश्रामकी आवश्यकता होती है। तीन दिन तक उसके विश्रामर्में किसी प्रकारकी बाधा डालनेकी आवश्यकता नहीं होती। उस समयके लिए तो उन्हें नितान्त विश्रामावस्थामें रखना चाहिए। कभी कभी ऐसा होता है, कि अपनी तीन दिनकी अवधि बिताकर, जिसमें उनके विश्राम लेनेकी आवश्यकता होती है, आँतें अपने आप ही, बिना किसी औषधि सेवनके साफ हो जाती हैं। यदि ऐसा हो, तो अच्छा, क्योंकि दवा देकर आंतें साफ करनेकी अपेक्षा यह कहीं अधिक अच्छा होता है, कि वे बिना औषधिका प्रयोग किये ही साफ हो जायं। किन्तु यदि तीन दिनकी अवधि समाप्त हो जानेके बाद भी आँतें साफ न हों, तो तुरन्त ही उसका उपाय करना चाहिए। तीन दिन समाप्त होते ही चौथे दिन प्रातःकाल यदि आंतें अपने आप साफ होती न

दिखायी दें तो अण्डीके तेलका सेवन आरम्भ कर देना चाहिए। उसकी एक मात्रा तो तुरन्त ही ले लेनी चाहिए। अण्डीके तेलकी एक मात्रा शारीरिक अवस्थाके अनुसार एक छोटे चम्मचभरसे बड़े चम्मचभर तक हो सकती है। एक मात्रा देनेके वाद १२ घण्टों तक उसकी प्रतीक्षा करनी चाहिए। यदि आगामी १२ घण्टोंमें उस मात्राका कोई प्रभाव न पड़े तो दूसरी मात्रा भी ले लेनी चाहिए। कुछ लोग इस पक्षके हैं कि प्रसव हो जानेके वाद, दूसरे दिन प्रातःकाल स्त्रीको अण्डीका तेल दे देना चाहिए। किन्तु हमारा अनुभव इसके विपरीत है। हमारी धारणा है, कि लोगोंका यह विचार कि स्त्रीको प्रसवके दूसरे ही दिन आंतें साफ करनेकी औषधि दे देनी चाहिए भ्रामक और गलत है। प्रसवके पश्चात् जब आंते अपने आप ही विना किसी औषधिकी सहायतासे साफ न हों, तो औषधि देना आवश्यक हो जाता है। ऐसी अवस्थामें मुखद्वारा दी जानेवाली समस्त औषधियोंमें अण्डीका तेल देना अधिक श्रेष्ठ और लाभकारक औषधि होती है। इससे आंतें उत्तेजित नहीं होती और न माताके दूधके साथ जाकर नवजात वालकके पेटमें ही किसी प्रकारका विकार उत्पन्न करता है। आंतें साफ करनेके लिये जुलावकी गोलियां खिलाना अच्छा नहीं होता, क्योंकि

उनमें कुछ उत्तेजक पदार्थ मिले होते हैं। इन उत्तेजक पदार्थोंका प्रभाव केवल माता तक ही सीमित नहीं होता प्रत्युत उनका एक गहरा प्रभाव बालक पर भी पड़ता है। कभी कभी तो बालकपर पड़नेवाला प्रभाव मातापर पड़नेवाले प्रभावको अपेक्षा अधिक भयंकर हो जाता है। माताके शरीरको अपेक्षा बालकका शरीर अधिक कोमल होता है इसलिए जुलाबकी उत्तेजक वस्तुएँ बालकके शरीरपर अधिक गहरा प्रभाव डालती है। इसलिए प्रसवके पश्चात् जुलाबकी गोलियोंका कदापि सेवन न करना चाहिए।

यदि कोई स्त्री अण्डीके तेलके सेवनसे इन्कार करती हो, तो भी उसे जुलाबकी गोलियां न खिलानी चाहिए। उस अवस्थामें धायको चाहिए, कि वह यन्त्र द्वारा साबुन मिले हुए किञ्चित् उष्ण पानीसे आंतें साफ कर दे। यह भी अच्छा उपचार है, क्योंकि इसके करनेसे न तो स्त्रीके सुखमें किसी प्रकारकी बाधा पड़ती है और न पाचनशक्ति ही प्रभावित होती हैं। इसका प्रयोग यदि अण्डीका तेल लेनेवाली स्त्री पर भी किया जाय, तो भी लाभ ही पहुंचावेगा। उस अवस्थामें इसके सेवनसे अण्डीके तेलसे उत्पन्न हुई शिथिलता इससे दूर हो जायगी। इन तमाम बातोंके होते हुए भी एक बात यह बड़ी ही अच्छी है, कि इसका प्रयोग करनेमें

स्त्रीको किसी प्रकारका कष्ट नहीं उठाना पड़ता। हमारे इस कथनका अभिप्राय यह है, कि जहाँतक हो सके औषधियोंका सेवन अच्छा होगा, किन्तु यदि अण्डीका तेल और यन्त्र आदि कोई उपचार काम न दें, तो विवशता वश अन्य औषधियोंका सेवन भी किया जा सकता है। अन्य औषधियोंके सेवनमें यह बात विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए कि जहांतक हो सके वहाँतक ऐसी औषधिका सेवन किया जाय, जो कमसे कम उत्तेजक न हो। उस अवस्थामें तो कोई चूर्ण आदिका सेवन ही योग्य होता है। चूर्ण भी ऐसा जो उत्तेजक न हो। अन्यथा स्त्रीको एक बड़ी व्यथामें पड़ जाना होता है। किन्तु इन समस्त उपचारोंका वर्णन कर जानेपर भी स्त्रीके लिए, ऐसी स्त्रीके लिए जो सूतिका गृहमें पड़ी हुई है और जिसकी आँतें साफ नहीं है—और सबसे अधिक अच्छी औषधियोंमें से या तो अंडीके तेलका सेवन है अथवा फिर उपर्युक्त यंत्रका प्रयोग। इनमें भी यंत्रका प्रयोग और भी अधिक उचित और लाभ दायक होता है। इसकी विशेष बातें यह हैं, कि इसके प्रयोगसे किसी प्रकारका भय नहीं होता। लाभ देनेमें यह बहुत शीघ्र होता है। इसके प्रयोगसे किसीको किसी प्रकारका कष्ट नहीं होता, इसके प्रयोगका प्रभाव अधिक समय तक रहता है। इसका

प्रयोग कर लेनेके वाद भविष्यमें फिर कब्जियतको कोइ आशंका नहीं होती। अन्य औषधियोंमें यहां तक कि अंडी के तेलमें भी इन सब विशेषताओंका समावेश नहीं पाया जाता। अन्य औषधियोंका सेवन यदि वारम्वार किया जाने लगेगा, तो कुछ न कुछ कब्जियतकी शिकायत वनी ही रहेगी।

कोई कोई प्रसवके वाद माता और वालक दोनोंको जुलाव दे देते हैं। इसका परिणाम कितना भयंकर होगा इस वातका उन लोगोंके चित्तमें विचार तक उत्पन्न नहीं होता। यह उन तमाम गलतियों और चूकोंमेंसे एक भूल है जो समय समय पर अधिकांश लोग कर वैठते हैं। इस प्रकारके उपचारका वास्तविक कारण यह है, कि वे लोग प्रसवको एक रोग मान लेते हैं और अपनी इसी धारणाके अनुसार व्यवहार करते हैं। यह वड़े दुःखकी वात है, कि लोग प्रकृतिको साधारण आयोजनोंको भी एक रोग मान वैठते हैं और इसी भ्रामक धारणामें आकर अनर्थ कर डालते हैं।

प्रसव हो जानेके पश्चात् गर्भाशयसे एक विशेष पदार्थ गिरता रहता है। वह लगभग एक पक्ष तक गिरता रहता है। किन्तु इसके लिए कोई निश्चित नियम नहीं बताया

जा सकता। किसी किसी स्त्रीको एक पक्षसे कम में ही इसका गिरना बन्द हो जाता है और किसी किसीको इससे अधिक दिनों तक गिरना जारी रहता है। पहिले पहिल इसका रंग लाल होता है किन्तु फिर धीरे धीरे उसका रंग बदलने लगता है। कुछ ही दिनों बाद उसका रंग कुछ फीका पड़ने लगता है और अन्तिम सप्ताहमें फीका पड़ते पड़ते उसका रंग बिलकुल सफेद सा हो जाता है। कभी २ उसका रंग हरा भी होता है; किन्तु यह रंग कुछ अधिक महत्व पूर्ण नहीं होता। इस पदार्थमें एक प्रकारकी गंध होती है। यदि वह गंध बुरी हो तो उसको भयकी सूचना समझना चाहिए। यह सूचना उस समय और भी अधिक भयंकर हो जाती है, जब स्त्रीको बुखार भी आने लगता है। ऐसी अवस्थामें पहिले ही से सावधान रहनेकी आवश्यकता है। यदि बुखार वेगवान हो गया हो, तो इस पदार्थका गिरनारोकनेका प्रयत्न करना चाहिए।

जब तक यह पदार्थ गिरता हो, तब तक सफाईपर ध्यान रखनेकी विशेष रूपसे आवश्यकता होती है। प्रत्येक अंग गरम पानीसे रोज रोज धोते रहना चाहिए। पानीमें, यदि हो सके तो डाक्टरकी सलाहसे कोई औषधि भी डाल लेनी चाहिए। धोनेके लिए रुईका प्रयोग करना अधिक

अच्छा होता है। एक बार प्रयोग करनेके पश्चात् फिर वह रुई फेंक देना चाहिए। किसी अन्य वस्तुसे अंगोंका धोना उतना अच्छा नहीं होता। इसका प्रधान कारण यह है, कि अन्य वस्तुयें प्रत्येक अंग सफाईके साथ साफ भी न कर सकेंगीं। अन्य वस्तुओंका प्रयोग करनेसे यह आशंका बनी रहेगी, कि रक्त आदि किसी अन्य पदार्थका कुछ अंश साफ न होकर लगा ही रह जाय। यदि दुर्भाग्यसे कहीं ऐसा हुआ, तो बड़े भयंकर परिणाम होनेकी आशंका हो जाती है। विशेष अंगोंमें लिपटे हुए तोलिये भी जहाँ वे भीग जायं, अलग कर देना चाहिए। अंगोंको धोनेके लिए डूस (एक प्रकारका यंत्र जो विशेषतः जखमोंको धोनेके काममें लाया जाता है) प्रयोग न करना चाहिए। डाक्टर लोग विशेष अवसरोंको जान बूझ कर ही उसका प्रयोग करते हैं, हर समय नहीं। ऐसे अवसरों पर डूशका प्रयोग करनेसे लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। इसलिए डूशका प्रयोग करनेसे अलग ही रहना चाहिए। यदि प्रसवके बाद कोई पदार्थ गर्भाशयसे गिरनेसे बाकी रह जाय, तो उससे इस पदार्थ पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ेगा। इससे जब यह पदार्थ गिरेगा तब उसके रंग और गन्धमें अथवा प्रमाणमें कुछ न कुछ परिवर्तन अवश्य हो जायगा। जब कभी

इस पदार्थ में ऐसी कोई शिकायत दिखलायी पड़े, तब तुरन्त ही डाक्टरको इसकी यथावत् सूचना देनी चाहिए। इसमें आलस्य करनेसे परिणाम हानिकारक और भयंकर हो सकते हैं। इसलिए डाक्टरको सूचना देनेमें और उनसे इसकी पूरी पूरी औषधि करानेमें किसी प्रकारका आलस्य, विलम्ब अथवा असावधानी भूल कर भी न करनी चाहिए।

विश्राम और सुख—प्रसवके बाद १५ दिन तक का समय बड़ा सुकुमार समय होता है। उस समय जितनी अधिक सावधानीसे काम किया जाय उतना ही अधिक अच्छा। ऐसी अवस्थामें स्त्रियां प्रायः यह सोचती हैं, कि यदि वे अपने पैरोंकी सम्हाल कर ले गयीं तो बस उनका काम समाप्त हुआ—उन्हें जो कुछ करना था वह हो गया। उनकी कुछ ऐसी धारणा है, कि इस अवसर पर यही आवश्यक होता है। यह धारणा बड़ी ही निर्मूल है। वास्तव में पैर वह अंग नहीं हैं, जिन्हें विश्राम और सम्हालकी आवश्यकता हो। संभाल और विश्रामके लिए तो सबसे अधिक आवश्यक अंग होता है गर्भाशय। गर्भाशयको विश्राम देनेके लिए स्त्रीको चाहिये, कि प्रसवके बादसे कुछ समय तक—लगभग पांच छः दिनों तक—लगातार दिनोरात चित लेटी रहे। जमीन पर लेटनेसे आराम नहीं मिलता, इसलिए

लिटानेके लिए साधारणतया चारपायी अथवा अच्छा पलंग प्रयोगमें लाया जा सकता है। पांच छः रोज एक चारपायी पर पड़े रहनेके वाद फिर स्त्रीकी चारपायो वदलवा देनी चाहिए। चारपायी वदलवानेमें ऊपरका वताया हुआ नियम कार्यान्वित करना चाहिए अर्थात् दो सेविकाओं द्वारा—एक कन्धा पकड़ कर और दूसरी कूल्हे पकड़ कर स्त्रीको उठा कर धीमेसे दूसरी चारपायी पर लिटा देना चाहिए। चारपायी वदलवाते समय स्त्रीको विलकुल निश्चेष्ट रहना चाहिए और इस वातका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि स्त्री किसी भी दशामें एक क्षण मात्रके लिए तक वैठने न पाये। जव तक वह चारपायी सेवन करनेके योग्य समझी जाय, तवतक उसे चित पड़ी रहना चाहिए। यह नियम स्त्रीके लिए कम से कम उस अवस्थामें सवसे अधिक आवश्यक और महत्व पूर्ण नियम है। लगभग नव दिवस तक तो उसको किसी प्रकार की भी चेष्टा करनो ही न चाहिए। नव दिनके वाद यदि एक ही प्रकार पड़े रहते रहते स्त्रीकी तवीयत ऊव गयी हो तो, अथवा वैसे ही, स्त्रोको पहिलो वार उठ कर घण्टा भरके लिए वैठनेकी अनुमति देनी चाहिए। इसके वाद फिर वैठनेका समय धीरे धीरे वढ़ाते रहना चाहिए। किन्तु वैठने का समय वढ़ानेमें यह स्मरण रखना आवश्यक होता है, कि

उसके क्रममें उतावली न की जाय—यह नहीं कि आज थोड़े समयके लिए बैठना शुरू किया गया और कल ही इतना अधिक बढ़ा दिया जाय, कि सारा समय बैठनेमें ही बीतने लगे। बैठनेका समय बढ़ानेका क्रम इतना समय होना चाहिए कि एक पक्ष तक बढ़ा चुकनेके बाद भी परिणाम यह रहे, कि दिनका अधिकांश भाग लेटनेमें बीतता हो और थोड़ा ही समय बैठनेमें बैठना शुरू करनेसे यह न मान बैठना चाहिए कि स्त्रीको इतनी स्वतंत्रता मिल गयी, कि अब जहाँ चाहे वहां लेट सके। बैठना शुरू करनेके एक सप्ताह बाद तक तो चारपायी पर ही लेटना चाहिए। इस समयके पश्चात् यदि स्त्रीको इच्छा हो तो, मुलायम बेंच पर या गलीचों पर लेट सकती है।

ऊपर कही हुई हमारी बातें अधिकांशमें अधिक कठिन मालूम हो सकती हैं। वे देखनेमें तो ऐसी हैं, कि जिनसे जी ऊब सकता है। किन्तु जहाँ तक हमने अनुभव करके देखा है, वहाँ तक ये बातें हैं आवश्यक—नितान्त आवश्यक। इतना अधिक विश्राम लेनेके कारण स्त्रीको जो घबड़ाहट, जो बेचैनी और जो कष्ट उठाना पड़ा है, उस कष्टका बदला उस विश्रामसे उत्पन्न होने वाले सत्य परिणाम देंगे। स्त्री देखेगी, कि विश्राम करते हुए जितना उसका जी ऊबा था

उस विश्रामके लाभ उससे कहीं अधिक सुख देने वाले हुए हैं। जहां पर ऊपर कहे गये इन नियमोंका पालन नहीं किया गया, वहां पर हमने देखा है, कि रक्तपात होने लगा है, गर्भाशय खराब हो गया है, वह बाहर तक निकल आया है, स्त्री को गर्भपातका रोग हो गया है और अन्तमें यहाँ तक हो गया है, कि उसके सन्तान होनेके सब लक्षण ही नष्ट हो गये हैं। इसलिए अपनी बातकी महत्ता दिखलाते हुए हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि वे उनके पालन करनेमें तनिक भी आलस्य या लापरवाही न करें। इन नियमोंका पालन करना नितांत आवश्यक है और यह उतनी ही आवश्यकताके साथ होना भी चाहिए।

गर्भाशयके नीचे गिरनेकी शिकायत बड़ी बुरी है। ज्यों ज्यों बच्चे होते जाते हैं, त्यों त्यों यह शिकायत और बढ़ती जाती है। इसलिए इसकी बहुत बड़ी सावधानी रखनी चाहिए। इस सम्बन्धमें आलस्य या असावधानी करना भयंकर होता है। ऐसा प्रयत्न पहले ही से करना चाहिये जिससे यह शिकायत ही पैदा न हो। यह काम ऊपर बताये हुए नियमोंके अनुसार विश्राम करनेसे सरलता पूर्वक हो सकता है। प्रसवके बाद जहां जहाँ स्त्रियोंने, १०, १५ दिन तक निश्चेष्ट रूपसे विश्राम ग्रहण किया है, वहाँ वहाँ इस

प्रकारकी शिकायतके कोई मौके ही नहीं मिले। यदि स्त्री को गर्भाशयके नीचे गिरनेकी पीड़ायें हो रही हों, तो फिर उसे और किसी उपायके करनेमें व्यर्थ समय नष्ट न करके डाक्टर बुलाना चाहिये। ऐसे अवसरों पर डाक्टर ही काम आ सकते हैं। डाक्टर इस काममें स्त्रीकी उचित सहायता करेगा, ऐसे उपाय बतायेगा जिनसे गर्भाशय का नीचे गिरना रुकेगा और गिरना रोक कर गर्भाशयको अपने उपयुक्त स्थान पर बैठायेगा। डाक्टर ही ऐसे अवसरों पर काम आते हैं। वे अच्छी तरह जानते हैं—उन्हें अनुभव होता है, कि किस स्त्रीके लिए किस प्रकारके उपाय होने चाहिए। इसलिये वे सोच कर ठीक उचित उपाय बता देते हैं। उचित उपायोंका विधिवत् प्रयोग करनेसे स्त्रीको बड़ा आराम मिलता है। इस प्रकार प्रयोग करते रहनेसे स्त्री अपना साधारण व्यायाम आसानीसे कर सकती है और यदि वह कोई अन्य काम हाथमें लिए हो, तो उसे भी कर सकती है। यदि उचित उपाय विधिवत् कार्यमें लाये जाते हैं, तो स्त्री यह तक भूल जाती है कि कभी उसे गर्भाशयके नीचे गिर आनेकी शिकायत भी हुई थी। यदि गर्भाशयके नीचे गिरनेकी औषधि पहिले ही से की जाय और वह भी किसी अच्छे डाक्टरके द्वारा, तो सम्भव है कि स्त्रीका शरीर

इस प्रकार स्वस्थ हो जाय, कि गर्भाशय वैसा ही हो जाय जैसा कि पहिले था और उस अवस्थामें फिर उसको रोकने के लिये किसी अन्य उपायके करने की आवश्यकता ही न रह जाय।

भोजन—प्रसवके बाद स्त्रीके भोजनके सम्बन्धमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिए। यह जानना एक बड़ा आवश्यक विषय है, कि प्रसवके पश्चात् स्त्रीको कौनसा भोजन देना चाहिये, कितना भोजन देना चाहिये और कितनी वार देना देना चाहिये। अन्तिम दो प्रश्न ऐसे हैं, जिनमें अधिक मत-भेदका स्थान नहीं है। इसमें दो मत हो ही नहीं सकते, कि प्रसववती स्त्रीको मिताहारी होना चाहिये। कभी भूल कर भी उसे भोजनोंसे लाद न देना चाहिये। कितनी वार भोजन दिया जाय यह प्रश्न भी अधिक विवादास्पद नहीं है। भिन्न भिन्न प्रदेशोंमें प्रचलित प्रथाके अनुसार स्त्रीको थोड़ा थोड़ा करके दो वारसे तीन वारतक भोजन दिया जा सकता है। अधिक वार भोजनका किया जाना हम उचित नहीं समझते। रही पहिली बात—कौन कौनसा भोजन किया जाना चाहिए। इसका कोई स्पष्ट उत्तर नहीं दिया जा सकता। वस्तुओंका नाम लेकर गिनाना असम्भव है। इसका मूल कारण यह है, कि देशके विभिन्न प्रान्तोंके खाद्य

पदार्थही समान नहीं है। एक स्थानपर कुछ खाया जाता है दूसरे स्थानमें कुछ, तीसरा स्थान कोई तीसरा भोजन पसन्द करता है और चौथा कुछ और ही। इस प्रकार भोजन की पसन्दगीमें अन्तर होनेके कारण यह सम्भव नहीं है, कि कोई निश्चित वस्तुएं बतायी जायं। इस सम्बन्धमें सरलतापूर्वक अधिक से अधिक जो कुछ कहा जा सकता है, वह केवल यह है कि भोजन ऐसा देना चाहिये, जो सुपक हो, हलका हो, पौष्टिक हो। इस सम्बन्धमें यदि किसी वस्तुके सेवनका नाम लिया जा सकता है, तो वह है गायका दूध। गायका दूध एक ऐसा पदार्थ है, जिसे देशके सब प्रान्त निवासी पसन्द करते हैं और जो ऐसे अवसरोंपर लाभप्रद भी होता है। भोजन करने करानेमें हर हालतमें यह बात ध्यान रखनी चाहिए, कि उसको भोजन भूखसे कुछ कम दिया जाय। यदि स्त्री भोजनोंसे लाद दी जायगी, तो स्त्री अपनेको दबी हुई अनुभव करेगी। सम्भव है, उस समय उसके अधिक पसीना निकलने लगे और दूध कम पड़ जाय। यह बालकके लिए अहितकर होगा। प्रसवके ठीक पहिले दिनका भोजन दूसरे दिनोंकी अपेक्षा अधिक हलका होना चाहिए। यदि पहिले दिन केवल दूध दिया जाय तो दूसरे दिन खीर जैसी वस्तु दी जा सकती

है। इसके वाद फिर धीरे धीरे खुराक बढ़ाते रहना चाहिए। इस सम्बन्धमें हमारे आयुर्वेदीय वैद्योंकी सम्मतियां अधिक मान्य होती हैं। यहांपर प्रश्न भोजनका है किसी औषधिका नहीं। प्रसवके पश्चात् स्त्रीको क्या भोजन करना चाहिए, इस प्रश्नका उत्तर हमारे लिए आयुर्वेद विशारदों द्वारा प्राप्त करना अधिक हितकर होता है। डाक्टरोंकी वतायी हुई औषधियां या वस्तुयें प्रायः विदेशीय होंगी। हम इस सम्बन्धमें स्वदेशी वस्तुओंके सेवनकेही पक्षपाती हैं। हमारी धारणा है, कि औषधिकी वात छोड़ कर जहाँ, डाक्टरोंकी अधिक आवश्यकता प्रतीत होती है, क्योंकि, दुर्भाग्यसे, आजकल आयुर्वेदके अच्छे ज्ञाताओंका अभावसा होनेसे अच्छी आयुर्वेदीय औषधियोंका भी अभावसा होगया है (प्रसन्नताकी वात है कि आजकल आयुर्वेद प्रेमी इस अभावकी पूर्तिके लिये विशेष रूपसे प्रयत्नशील हो रहे हैं।) हमें अपने आयुर्वेद द्वारा निर्धारित वस्तुओंका ही सेवन करना चाहिए। खुराक वढ़ानेका क्रम ऐसा रखना चाहिए, कि चार दिनोंके पश्चात् स्त्री उतनी खुराक खाने लगे जितनी, कि उसकी साधारण खुराक थी। किन्तु इस वातका ध्यान रखना चाहिए कि भोजन सादा, स्वास्थ्यकर और पौष्टिक हो।

ऊपर जो कुछ कहा गया, वह एक ऐसी वात है, जो सर्व साधारणपर लागू होती है। किन्तु व्यक्ति विशेषके साथ व्यवहार करनेमें इन वातोंमें अन्तर भी आ सकता है। इतना ही नहीं, वरन् अन्तर आना चाहिए। सवके साथ, अवस्थाओंका पूरा पूरा विचार किये विनाही एकसा व्यवहार करना अहितकर होता है। यदि स्त्री निर्वल हो, उसमें सुकुमारता अधिक हो, तो उसे पहिलेहीसे वलवर्द्धक और पौष्टिक भोजन देना चाहिए। यदि स्त्री अधिक दुर्वल न हो, तो उसको पहिले हलका, फिर धीरे धीरे भारी भोजन दिया जा सकता है। किन्तु इन भोजनोंके लिए इधर उधर भटकनेकी :आवश्यकता नहीं हैं। पहिले तो ऊपर वताया हुआ गायका दूध ही देना चाहिए। गायका दूध दुर्वल और अदुर्वल सवके लिए समान हितकारक सिद्ध होगा। फिर जिस प्रकारकी अनुमति सद्वैद्यों द्वारा प्राप्त हो, उस प्रकारका अन्य भोजन दिया जाना चाहिए। हर हालतमें प्रसववती स्त्रीके साथ व्यवहार करनेमें साधारण बुद्धिसे काम लेनेकी उतनी ही आवश्यकता है, जितनी साधारण रोगियोंके साथ व्यवहार करनेमें। इससे यह न समझ लेना चाहिए, कि हम प्रसववती स्त्रीको रोगी समझते हैं। हमारे कथनका केवल यह तात्पर्य है, कि सावधानी की मात्राके विचारसे रोगी और प्रसववती

स्त्री दोनों एक श्रेणीमें रखी जा सकती हैं। उसके साथ व्यवहार करनेमें हमें अन्धे बनकर किसी नियम विशेषका पालन न करना चाहिए। वरन् किसी नियमको कार्यान्वित करनेके पहिले उस व्यक्तिको, जिसपर उस नियमका प्रयोग होने जा रहा है, अवस्था पर विचार कर लेना चाहिए। सूतिका-गृहमें पड़ी हुई स्त्रीके भोजनके सम्बन्धमें कोई एक ऐसा नियम नहीं बताया जा सकता, जो सर्वमान्य हो सके। प्रत्युत् प्रत्येक व्यक्तिका उपचार अलग अलग, अवस्थाके अनुसार होना चाहिये। दुर्बल स्त्रीको जो भोजन दिया जाय उसे, जैसा हम ऊपर कह आये, अधिक बलवर्द्धक और पौष्टिक होनेकी आवश्यकता है। जो स्त्री साधारणतया बलवती हो, उसके लिये इन नियमोंका पालन करना उतना आवश्यक नहीं होता। उसे सादा हलका और पौष्टिक पदार्थ भोजनके लिये दिया जा सकता है, किन्तु किसी प्रकारका मादक पदार्थ कदापि न देना चाहिये।

पान—प्रसवकालके एक सप्ताहतक साधारण दूध आदि देना ही पौष्टिक पेय पदार्थ है। अन्य पौष्टिक पदार्थोंके देनेकी इस अवधिके अन्दर आवश्यकता नहीं होती है। शराब आदि अन्य वस्तुयें यद्यपि पौष्टिक होती हैं, तथापि उनका इस अवधिके अन्दर सेवन करना हानिकारक होता है।

हां, यदि स्त्री अधिक दुर्बल हो, अथवा डाक्टरने किसी अन्य कारणसे उसका देना आवश्यक बताया हो, तो वे वस्तुयें भी उन्हें दी जा सकती हैं। किन्तु इस प्रकार की वस्तुवें प्यालोंमें डालकरही पीनी चाहिये। प्यालेमें डालकर पीनेसे इनकी मात्राका पूरा पूरा अन्दाजा रहता है और यह आशंका नहीं रहती, कि उसको मात्रा अधिक हो जायगी, जो आगे चलकर अस्वास्थ्य और दुःखका कारण बन जाती है। हमने इस प्रकार पेय पदार्थोंके सेवन करनेकी सलाह दी है। प्रत्युत हमने यथाशक्ति अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध किया है, कि वे इनका सेवन करें। इसका कारण यह है, कि हम अच्छी तरह जानते हैं, कि इन पदार्थोंका सेवन स्त्रीके लिये सुखकर और हितकर है। इन पेय पदार्थोंके सेवनसे स्त्रीकी बार बार पानी पीनेकी तृषा शांत हो जाती है। उसे पानी पीनेके बहाने बारम्बार उठनेका मौका नहीं मिलता। वह अधिक समयतक स्त्रीको एक ही दशामें एक समान रूपसे लेटे रहनेका धैर्य देता है। प्रसवके पश्चात् प्रथम सप्ताहमें शांति और धैर्यकी कितनी आवश्यकता होती है, यह हम अपने पिछले पन्नोमें दिखला दे चुके हैं। उसे पानी पीनेके बहाने बारम्बार उठनेका मौका नहीं मिलता। वह अधिक समय तक स्त्रीको एकही दशामें एक समान

रूपसे लेटे रहनेका धैर्य देता है। प्रसवके पश्चात् प्रथम सप्ताहमें शांति और धैर्यकी कितनी आवश्यकता होती है, यह हम अपने पिछले पन्नोंमें दिखलाही चुके हैं। उस बातका स्मरण रखते हुए जब हम उल्लिखित प्रकारके पेय पदार्थोंके सेवनकी शिक्षा पर विचार करते हैं, तो हमें उसकी महत्ता अच्छीतरह समझमें आ जाती है। उस समय हम समझते हैं, कि वह कितनी हितकर है।

दुर्बल और निःशक्त स्त्रियोंके सम्बन्धके व्यवहारकी बात इससे भिन्न होगी। उनके लिए तो प्रथमसेही—पहिले अथवा दूसरे दिनसेही—ऐसे पदार्थोंका सेवन कराना हितकर होगा, जिनके सेवनसे साधारण नशा आता हो। दुर्बल स्त्रियोंके लिए इस प्रकारके पदार्थोंका सेवन केवल हितकर और उचितही नहीं, प्रत्युत आवश्यक भी होता है। किन्तु यदि स्त्री दुर्बल न हो, तो इन वस्तुओंका व्यवहार कदापि न कराना चाहिए। उस समय स्त्रीके लिए सबसे अधिक अच्छा और सबसे अधिक हितकर पेय पदार्थ दूध, खीर आदि ही होते हैं। प्रसवके पश्चात् एक सप्ताहतक इन वस्तुओंका सेवन अन्य सब वस्तुओंकी अपेक्षा कहीं अधिक वांछनीय होता है। यदि गरमी अधिक हो, तो लेमोनेड भी स्त्रीको दिया जा सकता है। किन्तु

यह बहुतही शुद्ध और अच्छा बना हुआ होना चाहिए।

स्थान परिवर्त्तन—सूतिकागृहमें पड़ी हुई स्त्रीको अपना स्थान किस समय बदलना चाहिए, इस सम्बन्धमें कोई निश्चित बात नहीं कही जा सकती। हमारे यहाँ अधिकांश में यह प्रथा है, कि एक मास बाद—मसवारा होनेपर—स्त्रीका स्थान बदल दिया जाता है। किन्तु यह प्रथा सर्वथा मान्य नहीं है। स्त्रीका स्थान परिवर्त्तन करानेके सम्बन्धमें कोई निश्चित समय बतलाना एक मूर्खता होगी। किस समय स्थान परिवर्त्तन करना चाहिए, इसका उत्तर बहुत कुछ सूतिका स्त्रीके स्वास्थ्य, ऋतु तथा ऐसीही अन्य बातों पर निर्भर रहेगी। यदि स्त्री साधारणतया स्वस्थ हो, तो उसका स्थान १४, १५ दिनमें भी परिवर्तित कराया जा सकता है। उसे एक पक्षमें ही दूसरे कमरेमें लाया जा सकता है। किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार स्थान परिवर्तन करानेके लिए जो कमरा पसन्द किया जाय, वह सूतिकागृहके निकट ही होना चाहिए, किन्तु यदि कमरा निकट न हो, तो फिर स्त्रीको सूतिकागृहसे उठाकर दूसरे कमरेमें लाना चाहिये। अथवा उसे ऐसी कुरसी आदि किसी चीजपर बैठाना चाहिये, जिसमें पहिये लगे हों।

फिर उस कुरसीको दूसरे कमरेमें घसीट ले जाना चाहिये। १४, १५ दिन बाद सूतिकागृहको बदल देना हितकर होता है। जिस समय स्त्री दूसरे कमरोंमें गयी हो, सूतिकागृह खाली पड़ा हो, उस समय सूतिकागृहके दरवाजे खिड़कियाँ, झरोखे आदि सब खुले हुये रखने चाहिये। उसके कपड़े लत्ते धूपमें डाल देना चाहिये, ताकि उनका दोष दूर हो जाय। एकही प्रकार पड़े हुये बिस्तरों और कपड़ों आदिमें कुछ ऐसे कीटाणु प्रविष्ट हो जाते है, कि जो आगे चलकर स्वास्थ्यके लिये बड़े घातक सिद्ध होते हैं। इस प्रकारके कीटाणु सूतिका स्त्रीके कपड़ोंमें अधिक उत्पन्न हो सकते हैं। इनका दूर करना अत्यन्त आवश्यक होता है। यह काम कपड़ोंको धूपमें डालनेसे आसानीसे किया जा सकता है। सूतिका स्त्रीको चाहिये, कि तीन सप्ताह तक वह अपना भोजन अलगही किया करे। तीन सप्ताहके बाद यदि उचित हो, तो स्त्री आपके कुटुम्बियोंके साथ भोजन कर सकती है। हमारे यहांकी सूतिकागृहमें एकमास वितानेकी प्रथा भी कुछ ऐसी ही है। भारतके ऋषिमुनियों और धर्माचार्योंकी बातोंकी हँसी उड़ानेवाले लोगोंको देखना चाहिये, कि कितनी वैज्ञानिक प्रथायें हमारे ऋषिमुनि प्रचलित कर गये हैं। हमारे यहांका मसवारा ऋषियों और स्मृति-

कारों तथा धर्माचार्योंकी विज्ञान-विशारदताका प्रमाण है। तीन सप्ताह बीत जानेके बाद बिलकुल स्त्री निश्चिन्त हो गयी, यह भी न समझ लेना चाहिये। उस समयके पश्चात् भी उसे सुख और विश्रामकी उतनीही आवश्यकता बनी हुई रहती हैं। उस अवधिके बाद भी उसे दिनका बहुतसा समय विश्राम करनेमें बिताना चाहिये।

स्वच्छ वायुमें व्यायाम—स्त्रीके लिये व्यायाम करना आवश्यक होता है। स्वच्छ और खुली वायुमें व्यायाम करना और भी अधिक हितकर होता है। सूतिका स्त्रीको प्रसवके कितने दिन बाद व्यायाम फिर प्रारम्भ करना चाहिये, यह प्रश्न उतना ही सीधा या पेंचीला है, जितना पहिलेवाला स्थान परिवर्तन सम्बन्धी प्रश्न। इसका निर्णय भी उसीकी भांति साधारण परिस्थितियों परही अधिक अवलम्बित हैं। यदि स्त्रीका स्वास्थ्य अच्छा हुआ, ऋतु अच्छी हुई, वायु अनुकूल हुई, तो वह शीघ्रही व्यायाम करने योग्य बन जाती है। जाड़ेके दिनोंमें तो सूतिकाको एक महीनेके पहिले बाहर न निकलना चाहिये। एक महीनेके बाद भी बाहर निकलनेमें इस बातकी सावधानी रखनी चाहियें, कि साधारण प्राकृतिक अवस्था अनुकूल हो। यदि ऐसा न हो, तो उस अवधिके पश्चात् भी बाहर निकलनेकी

भूल कदापि न करनी चाहिये। यद्यपि हम स्वस्थ और साधारण अवस्थामें स्त्रियोंको पैदल चलकर व्यायाम करनेके पक्षपाती हैं, तथापि हमारी धारणा है, कि प्रसूतिका स्त्रीको पहिले पहल सवारीपर बैठकर वायुसेवन करना चाहिये। प्रारम्भिक अवस्थाके लिये यही व्यायाम सबसे अधिक अच्छा और हितकर व्यायाम होता है। यदि ऋतु ग्रीष्म हो, तो स्त्री तीन सप्ताहमें भी बाहर निकल सकती है और उसी समयसे सवारीपर बैठकर स्वच्छ वायुके सेवनका व्यायाम कर सकती है। किन्तु इस समय भी यह बात स्मरण रखना चाहिये, कि जब प्राकृतिक परिस्थितियां—जल वायु आदि—अनुकूल हों तभी खुली वायुके सेवनका व्यायाम किया जाय, अन्यथा नहीं। यदि स्त्री स्वच्छ वायुका सेवन करना शुरू कर देती हैं, तो बहुत थोड़े अवसरमें ही स्वास्थ्य लाभ कर लेती है और अपने पूर्वके बलको प्राप्त कर, अपने गृह-कर्तव्यों तथा अन्य कार्योंको अच्छी तरह करने लगती है।

५

दुग्ध-पान।

बालकोंको दूध पिलानेकी जिस बातपर हम विचार करने जा रहे हैं, अच्छा होता यदि उसपर कुछ लिखने पढ़नेकी आवश्यकता न होती। माताको अपने बालकको दूध पिलाना चाहिए—यह कहना ही कितना दुःखद और आश्चर्य चकित कर देनेवाला वाक्य है। प्रकृतिका यह नियम है, कि मातायें अपने बच्चोंको दूध पिलाती हैं। यदि वे इस नियमका उल्लंघन करनेको चेष्टा करती हैं तो उन्हें एक विशेष प्रकारका कष्ट उठाना पड़ता है। प्राकृतिक योजनाके प्रतिकूल जाना कुछ सरल नहीं होता। वह निर्दय शासक है, किसीके साथ उसकी रिआयत नहीं। अपने नियमोंका पालन करना वह सबके लिये अनिवार्य समझती है। जो उसके नियमोंका उल्लंघन करते हैं, उन्हें वह दण्डित करनेसे कदापि नहीं छोड़ती,

किन्तु इस ओर उसके विरोधी दलकी भी तैयारियां कुछ कम नहीं। वे नये नये आविष्कारों और उपायोंकी सहायतासे उसकी योजनामें व्यतिक्रम उत्पन्न करनेके लिये सदा आगेही बढ़े रहते हैं। फैशन, शौक, विलासिता, भोग आदि कुछ ऐसे दुर्गुणोंमें पड़कर वे प्रारम्भिक नियमों और आयोजनाओंको पूर्ण उपेक्षा करने लगे हैं। इसी प्रकार की जानेवाली उपेक्षाओंमेंसे एक उपेक्षा बालकोंको माताओंका दूध न पिलाना भी है। प्रकृति जन्म देनेके पहिले ही माताके स्तनोंमें बालकके लिये दूध देती है। बालकके पालनके लिये वह दूधका आयोजन कर रखती है। इस आयोजनको व्यर्थ बनाना—प्रकृति द्वारा बालकके लिये निर्दिष्ट भोजन बालकको न देना—कितना भारी पाप है। किन्तु न जाने कितनी माताएं आज ऐसी हैं, जो इन बातों पर विश्वास ही नहीं करतीं। शौक, भोग, विलासिता आदिके नशेमें मत्त होकर वे दैवी आयोजनकी उपेक्षा करते हुए तनिक भी नहीं हिचकती। यह बात पाश्चात्य देशोंमें तो इतनी अधिक फैल रही है, कि जिसका कोई ठिकाना नहीं। भारतवर्षमें भी, जहां जहां पाश्चात्य सभ्यता का आदर होने लगा है, उसकी बू आने लगी है, फैशनका भूत और भोगकी भवानी अकुलाने लगी हैं, वहां इस प्रकार-

के विचार वृद्धि पाने लगे हैं। इनका कार्य रूपमें प्रत्यक्ष प्रमाण भी मिलने लगा है। हमारे यहांकी भी स्त्रियां बालकों को दूध न पिलानेकी प्रकृतिकी ओर झुक रही हैं और झुक रही हैं बड़ी तेजीके साथ। कितनी घातक प्रकृति! कितना भयंकर झुकाव! प्राकृतिक नियमकी कितनी क्रूर अवहेलना! जो वस्तु ईश्वरने बालकके लिये दी है, उससे उसको वञ्चित रखना, बालकके जीवनके लिए जो वस्तु माताके पास थाती के रूपमें रखी गयी, उसका उसके पानेवालेको न देना, कौन कह सकता है—योग्य है? हां यदि माता दुर्बल हो, किसी अन्य रोग आदिसे ग्रसित हो अथवा कोई अन्य ऐसा ही कारण आ पड़े, तो उसका दूध न पिलाना बुरा नहीं कहा जा सकता, किन्तु इससे अधिक, निस्वस्थ और सबल होने पर भी, केवल शोक और फैशनकी दासिनी बनकर बालककी थाती बालकको न देना, उसे दूध न पिलाना नितांत अप्राकृतिक और नितान्त क्रूर है। वह एक पाप है—भयंकर पाप है। ऐसी माताएं बालकके अस्वस्थ होनेकी उत्तर दात्री होती हैं।

जो स्त्रियाँ पहिलेपहिल जननी बनती हैं, और जिन्होंने कभी उस सुखका अनुभव नहीं किया, जो अपने बालकको दूध पिलानेसे होता है, उनसे हमारा अनुरोध है, कि वे फैशन

और शौककी दासिनी न बन कर दूसरोंके बहकावे में न आ कर अपनेको उस अलौकिक सुखसे वंचित न रखें। अपने प्राणाधार बच्चेको दूध पिलानेके लिये अपना दूध होते हुए दूसरी कोई दूधवाली धायका ढूंढना कितना अप्राकृतिक है! उन्हें इस प्रकारका विचार तक न लाना चाहिए। सचमुच वह समय बड़े दुःखका समय होता है, जब माताएं किसी अनिवार्य कारणसे अपने बालकको दूध नहीं पिला सकतीं। बालक जननीका आत्मीय होता है, उसे आत्मीयताके साथ प्रतिपालन भी करना चाहिये। यदि ऐसा न हो सके, तो दुःख और सन्ताप की बात है।

इस सिलसिलेमें एक बात और जान लेना चाहिए। यदि हमारे अनुरोध और प्राकृतिक नियमोंकी उपेक्षा करके और शौकीनीका गुलाम बन कर कोई माता अपने बालकको पूरा समय न दे सकती हो, तो उसे बालकको दूध पिलाना भी न चाहिए। वास्तविक और उचित पालन तो इसमें है, कि माताएं फैशन और शौकीनीकी दासिनी बनना छोड़ दें। फैशन और वास्तविक मातृत्व दोनोंका निर्वाह एक साथ नहीं हो सकता। या तो अपना सारा समय और सारी शक्तियाँ लगाकर अपने बालकके लिये संसारके अपने उस अमूल्य धनके लिये, जो ईश्वरने उन्हें प्रदान किया

है—कल्याण कारिणी बने या अपने निःसहाय बालकको दुग्ध पान कराने वाली धायकी दया पर छोड़ दे। दोनोंमें से कौन कार्य कितना उचित, कितना प्राकृतिक और कितना हितकर है यह स्पष्ट है।

स्तन—प्रसव वेदनासे छुट्टी पाते ही अर्थात् प्रसवके चार छः घंटे बाद स्त्रीके स्तनोंकी ओर सबसे पहिले ध्यान देने की आवश्यकता है। यह आवश्यकता उस समय और भी अधिक होती है, जब स्त्रीको पहिली ही बार प्रसव होता है। प्रथम प्रसवके समय तीसरे दिन तक माताके बहुत कम दूध होता है। हाँ, तीसरे दिन और उस दिनके पश्चात् दो एक अन्य दिनोंमें भी माताके स्तन सूझतेसे रहते हैं, वे अधिक कठोर होते जाते हैं, वे तनने लगते हैं, और उनमें एक प्रकारकी पीड़ासी होने लगती है। इसलिये कमसे कम प्रथम प्रसवके समय जब स्त्री पर पहिले पहिले यह प्राकृतिक आयोजन काम करता है, बहुत अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है। इस अवसर पर स्तनों पर ध्यान न देनेसे अनेक बुराइयाँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिये इस सम्बन्ध का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिये। इसमें किसी प्रकार की असावधानी कदापि न होनी चाहिए।

यदि स्त्रीके दूध हो, तो बच्चेका मुँह स्तनोंसे लगा देना

चाहिए। स्तनोंमें दूध आ गया है, या नहीं इस बातकी पहचान स्तनोंको दबानेसे हो सकती है। यदि दूध होगा तो दबानेसे निकलेगा। तब बच्चे का मुँह उसमें लगाना चाहिये। कोई कोई थोड़ी थोड़ी देरमें बच्चेको दूध पिलाने की चेष्टा करते हैं, किन्तु यह रीति अच्छी नहीं है। बच्चेको थोड़ा थोड़ा अवकाश देकर दूध पिलाना चाहिये। उसके लिये इतना अवकाश देनेको आवश्यकता होती है, जितना कि दूधको एकट्ठा होनेमें लगता है। यह अवकाश लगभग ४ घण्टेका होना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है, कि किसी स्त्रीके अधिक दूध होनेके कारण दूध बहता रहता है। जब ऐसी स्थिति हो तब बालकको ज़रा जल्दी जल्दी दूध पिलाना चाहिये। किन्तु उस अवस्थामें भी बहुत शीघ्रता करनी हानिकारक होती है। जिस समय बालकको दूध पिलाना, हो उस समय स्तनके अग्र भागको कुछ गरम पानी से धो डालना चाहिये और फिर सूखे हुए अंगोछेसे पोंछकर उस बालक को दूध पिलाना चाहिये। ऐसा न करनेसे कभी कभी स्तनोंमें कुछ लसदार चीज़ लगी रहती है अथवा पसीना लगा रहता है। इन वस्तुओंके वहाँ विद्यमान रहने से बालकोंको दूध पीनेमें कुछ कठिनाई होती है। कोई कोई बालक तो ऐसी अवस्थामें दूध पीते ही नहीं हैं। उन्हें

तो जब तक स्तन प्रदेश साफ और स्वच्छ न मिलेंगे तब तक वे मुँह तक न देंगे। यदि उल्लिखित रीतिसे स्तनोंको धो डालने और पोंछ डालनेके बाद भी बालक स्तनोंमें मुँह न लगाता हो, तो स्तनोंके अग्र भाग पर थोड़ीसी मलाई मल देना चाहिये और उसके पश्चात् तुरन्त ही बालकका मुँह लगा देना चाहिए। यदि स्तन दूधसे खूब भरे हों, वे कुछ कठोरसे हो गये हों, उनमें गाँठें सी पड़ गयी हों, कुछ दर्द होता हो, तो स्तनों पर हर चौथे घण्टा तेल आदिसे मालिश करनी चाहिये। मालिश करनेके पहिले तेलको आगमें रख कर कुछ गुनगुना कर लेना अधिक अच्छा होता है। तेलके अतिरिक्त यू डी कोलोन (Eau de colougne) नामक एक जलसे भी स्तनोंको मलनेसे लाभ होता है। स्तनोंमें इस प्रकारकी शिकायतें पहले प्रसवके समय सबसे अधिक होती है। इसलिये उस समय उनकी सम्हाल रखना भी सबसे अधिक आवश्यक होता है। वास्तवमें स्त्रीके लिये प्रथम प्रसवका समय बड़ा ही नाजुक समय होता है। प्रायः सभी प्रकारकी प्रसव सम्बन्धी बातोंका पहिले पहिल अनुभव होता है। इसलिये प्रथम प्रसवके समय बहुत अधिक सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। यह सावधानी स्तनोंके मलनेके सम्बन्धमें भी आवश्यक होती है। स्तनोंकी पीड़ा

शान्त करनेके लिये तैलादिका मर्दन करनेमें असावधानी करनेसे पीड़ाके कम होनेकी बहुत कम आशा होती है। प्रथम प्रसवके प्रायः तीसरे दिन तो स्तनोंकी दशा और भी दुःखावह हो जाती है। वे अधिक सूज आते हैं, अधिक ऐंठ से जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। उसका कारण यह होता है, कि स्तनोंमें अधिक दूध भर आता है। जब स्त्रीकी ऐसी अवस्था हो तब बालकको उसका दूध पिलाना चाहिये। इससे उसका दूध खिंच जायगा और स्तनोंकी पीड़ा आदिमें कमी हो जायगी। यदि बालकके दुग्ध पानसे स्तनोंकी पीड़ा कम न हो, तो ब्रेस्ट पम्प (दूध खींचनेका एक यंत्र) से दूध निकाल डालना चाहिये। यदि स्त्रीको उल्लिखित कष्टोंके अतिरिक्त यह शिकायत हो, कि स्तनोंका भार बहुत बढ़ गया है, तो उनको थामनेके लिये पट्टी बाँध देना चाहिये। किन्तु पट्टी बाँधनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये, कि ऊनी कपड़ोंके ऊपर बंधी हों। ऊनी कपड़ा रहनेसे स्तन भागको गरमी पहुंचती रहेगी और दुग्ध कम एकत्रित होगा। इससे भार बहनके साथ साथ पीड़ाओं के कम होनेकी भी आशा रहेगी। जिस समय स्तन बहुत भरे हुए हों, और उनसे कुछ असुविधा हो रही हों, उस समय स्त्रीको अधिक पानी न पीना चाहिये। पानी आदि

पीनेसे दूध अधिक बनता है और उसके एकत्रित होनेसे पीड़ामें कमीकी अपेक्षा ज्यादती ही अधिक होगी।

यह क्रिया अधिकांशमें पहले प्रसवकी है। दूसरे और इसके बादके अन्य प्रसवोंके समय अवस्थायें कुछ भिन्न होती हैं। उस समयकी क्रियाओंमें भी कुछ अन्तर होता है। दूसरे और तत्पश्चात् अन्य प्रसवोंके समय स्तन अधिक कष्टप्रद नहीं होते। साधारणतः उस समय उनमें न उतनी सूजन होती है, न ऐंठन और न पीड़ा ही। ऐसी अवस्थामें—जब स्तन काफी सुखप्रद होते हैं, उस समय किसी प्रकारकी क्रिया करनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती। उस समय तो इतना ही कर देना पर्याप्त है, कि जब दूध निकलने लगे तब नियमित रूपसे किसी एक निश्चित समयके बाद बालकको दूध पिलाया जाय। बालकोंको दूध पिलानेमें एक इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए, कि एक बार एक स्तन और दूसरी बार दूसरा स्तन पिलावे। यदि स्त्रीके दूध कम हो, तो दोनों स्तनोंका दूध पिलाकर भी बालककी आवश्यकता पूर्ण की जा सकती है। कभी कभी धायोंके अनावश्यक हस्तक्षेपके कारण स्तन असुविधा जनक, सूझे हुए और दुःखद हो जाते हैं। हस्तक्षेप करना धायके लिये सर्वथा वर्जित है। धायको तो शांत और

सावधान रहना चाहिये। स्तनों आदिके सम्बन्धमें भी अन्य दशाओंकी भाँति ही उसे हस्ताक्षेप कदापि न करना चाहिये। धायें कभी कभी अपनी बुद्धिमत्ताकी शान बघारते हुये यह सोचती हैं कि स्तनोंको रगड़नेसे, दबानेसे, लेप लगानेसे, दूध निकाल देनेसे स्त्रीकी अच्छी सेवा होती है, किन्तु वास्तव में इसके प्रतिकूल होता यह है, कि इस प्रकारके हस्तक्षेपसे अधिकांशमें धायें लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक करती हैं।

दूसरे और तत्पश्चात् अन्य प्रसवोंके समय स्तनोंके रोग का सबसे अच्छा वैद्य नवजात बालक ही होता है। उस समय धायोंको हस्तक्षेप करनेकी आवश्यकता ही नहीं। हमें विश्वास है, कि धायें अधिकांशमें अनावश्यक हस्तक्षेप किया करती हैं। इसका परिणाम यह होता है, कि स्त्रीको और भी अधिक कष्ट उठाना पड़ता है। स्तन सम्बन्धी शिकायतोंमें धायोंको तो बिलकुल हस्तक्षेप करना ही न चाहिये। यदि किसीके हस्तक्षेपकी आवश्यकता है, तो उस सम्बन्धमें डाक्टरोंके हस्तक्षेपकी। यह काम डाक्टरोंका है, धायका नहीं, कि स्तनोंकी शिकायतके उचित उपाय ढूढें। डाक्टर जो सलाह दे उसके अनुसार काम करना मात्र धायोंका काम है। अपने इस कार्यके अतिरिक्त धायको कोई भी अनधिकार चेष्टा न करनी चाहिए। हमारी

धारणा तो यह है, कि इस बातकी-परीक्षा, कि धाय अच्छी है या बुरी उस समय सबसे अच्छी हो सकती है, जब यह देखा जाय, कि स्तनोंके सम्बन्धमें उसका व्यवहार कैसा है। जो धायें अच्छी होती हैं, वे अपने आप किसी बात पर व्यर्थ हठ या उद्दण्डता नहीं करतीं, वे भूल कर भी अनावश्यक हस्तक्षेप न करेंगी। वे डाक्टरोंकी सलाहका अक्षरशः अनुकरण करेंगी। इसके प्रतिकूल बुरी धायें, अपनी ही टांग सब जगह अड़ाया करती हैं, वह स्तनोंके साथ छेड़छाड़ किया करती हैं, व्यर्थके हस्तक्षेप करनेसे बाज नहीं आती, और इस प्रकार गुप्त रीतिसे वह काम किया करती है, जो प्रत्यक्षमें नहीं किया जा सकता। इस प्रकारकी हठी और अभिमानी धायें जान बूझ कर अलग रखी जानी चाहिए। इस प्रकारकी धायें अपनी हस्तक्षेपकी टेवसे स्तनोंको बड़ी हानि पहुंचाती हैं।

यदि ऊपर कही हुई बातों पर ध्यान दिया गया, तो दुःख, विपत्ति, और पीड़ाओंसे बहुत कुछ बचत हो सकती है। ऐसी अवस्थाओंमें प्रकृति अपनेआप इतनी अच्छी औषधि करती है, जितनी कोई भी धाय न कर सकेगी और वह कभी इस बातकी प्रतीक्षा नहीं करती कि उसके इस काममें कोई उसकी सहायता करे। धायें—ऐसी धायें भी

जो अन्य समस्त बातोंमें बड़ी अच्छी और योग्य होती हैं, स्तनोंके साथ बहुत अधिक हस्तक्षेप करती हैं। इस हस्त-क्षेपका अन्त होना चाहिए। इसके लिए स्त्रियोंको चाहिए कि वे धायके कर्मकी सब बातें जानें और ज्योंही धायें कोई अयोग्य बात करने चलें तुरन्त ही उन्हें रोक दें।

दूध पीनेका समय—माताओंको अपने बालकोंको उन्हीं उन्ही अवसरों पर दूध पिलाना चाहिए, जिनका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है। अपने यहां प्रायः यह देखा जाता है, कि जहां बालक ज़रा भी रोया त्योंही उसे स्तनोंसे लगा लिया गया। उस समय स्त्रियाँ यह विचार तक नहीं करतीं, कि बालकके रोनेका कारण भूखके अतिरिक्त और कुछ हो सकता है या नहीं! यह बुरी बात है। इससे बहुत सम्भव है, कि स्त्रियां यह समझने लगें, कि बालकको चाहे जो रोग हो, दूध पिलानेसे सब दूर हो सकते हैं। वास्तवमें बात यह है, कि बालक जब दूध पीने लगता है, उस समय उसे अन्य कष्टोंका विचार कम पड़ जाता है। इसीलिए प्रत्यक्षमें उसको लाभ पहुंचता हुआ मालूम पड़ता है। किन्तु इससे यह कदापि न मान बैठना चाहिए, कि दूध ही सब रोगोंकी अमोघ औषधि है। इससे कभी कभी हानि पहुंचनेकी सम्भावना होती है। किसी समय जब बालकको

कोई रोग हो, जिसके कारण वह रो रहा हो, उस समय स्त्री उस रोगका उपाय न करके, दूध पिलानेमें लग जाय तो बड़ा भयंकर परिणाम होनेकी आशंका है। एक बात और भी ध्यान देनेकी है। बहुतसी माताएं इतना अधिक दूध पिलाती हैं, कि जब देखो तब वे अपने बालकोंको स्तनोंसे लगाये हुए ही मिलती हैं। यह आदत माता और बालक दोनोंके लिए हानिकारक है। दूध पिलानेका एक नियम होना चाहिए। एक निश्चित समय पर ही दूधका पिलाया जाना अधिक श्रेयष्कर होता है। प्रसवके बादसे एक महीने तक बालकको प्रति डेढ घंटेमें, दूसरे महीनेमें दो दो घण्टे बाद स्तन-पान कराना चाहिए। इसी प्रकार धीरे धीरे स्तन-पानके समयमें अन्तर डालते रहना चाहिए। यहां तक कि जब तक बालकको दुग्धपान करानेके समयका अन्तर ४ घंटे तक न पहुंच जाय, तब तक उसका बढ़ाते रहना जारी रखना चाहिए। यदि इस प्रकार नियमित रूपसे एक निश्चित समयके बाद बालकको दुग्धपान करानेकी टेव डाली जायगी, तो उसी समय बालक दुग्धपानकी इच्छा भी करेगा और उसके बाद वह शान्त और सन्तुष्ट मालूम होगा।

स्त्रियोंकी एक आदत और भी होती है। प्रायः यह देखा जाता है, कि रातमें वे बालकोंको स्तनोंसे अलग ही नहीं

करतीं। अधिकांश समय वे उन्हें दूध ही पिलाया करती हैं। यह आदत भी बालक और माता दोनोंके लिए हानिकारक है; इससे स्त्री निर्बल होती जाती है और ज्यों ज्यों दिन बीतते जाते हैं, उसकी निर्बलताका प्रभाव बालक पर भी पड़ता जाता है और वह भी निर्बल होता जाता है। इस आदतसे न माताको नींद आती है और न बालकको। दोनोंकी नींद मारी जाती है। इससे उनमें कुछ ऐसी बुरी आदतें पड़ जाती हैं, जिनका दूर करना बड़ा कठिन हो जाता है। इससे माताके स्तन कठोर हो जाते हैं और बालकका मुख भी कठोर हो जाता है।

बालक बहुत छोटी अवस्थासे भी बड़ी अच्छी आदतोंका बनाया जा सकता है। यदि जरासी सावधानीसे प्रबन्ध किया जाय, तो बहुत थोड़ी अवस्थामें भी बालककी आदतें इतनी अच्छी हो सकती हैं, कि लोग उनको देखकर चकित हो जायं। आवश्यकता सिर्फ इस बातकी है, कि पहिले कुछ दृढ़ता और धैर्य हो। इसलिए माताको पहिले नियमित रूपसे और एक निश्चित समय पर दूध पिलाना चाहिए और समयकी पाबन्दी बड़ी दृढ़ताके साथ करनी चाहिए। जिस समय स्त्री दूरसे टहल कर आयी हो अथवा जिस समय अंगसे पसीना निकल रहा हो, उस समय

उस बालकको दूध न पिलाना चाहिए। इस प्रकारका दूध उत्तेजक होता है। पसीनेका मिला हुआ दूध स्वास्थ्यके लिए हानिकारक होता है। बालकको दूध पिलानेके पहिले यह आवश्यक है, कि स्त्री शांत और शीतल हो गयी हो। उसे यह देखकर ही कि उसका शरीर प्रायः शीतल हो गया है दूध पिलाना चाहिए। इस बातकी सावधानी रखनी बहुत आवश्यक होती है। इस पर बालकका भविष्य निर्भर रहता है। यदि स्त्री चाहती है, कि उसका पुत्र स्वस्थ हो, यदि उसकी इच्छा है, कि उसका पुत्र बलवान हो, यदि चित्तमें यह लालसा हो, कि पुत्र यशस्वी बने; तो इन प्रारम्भिक बातों पर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है। आज छोटी छोटी दिखलानेवाली यही बातें आगे चलकर बड़े बड़े कामकी बातें होती हैं।

वस्त्र—प्रसव कालीन और दूध पिलाने वाली स्त्रीको किसी एक ही बातमें सावधान रहनेकी आवश्यकता नहीं होती। उसके लिए बात बातमें सावधानी और सम्हालकी आवश्यकता पड़ती है। प्रसवकालमें स्त्रियां जिन नियमों का पालन करती हैं, उनमेंसे अधिकांश नियमोंका पालन उसे दूध पिलानेके समय भी करना पड़ता है। दूध किस प्रकार पिलाना चाहिए, कब पिलाना चाहिए, क्या भोजन

करना चाहिए, कौनसे कपड़े पहिनना चाहिए तथा और किन किन बातोंमें सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है—यह सब बातें उसे जाननी होती हैं। दूध पिलानेके सम्बन्धकी बातें हम ऊपर कह आये हैं। इस स्थान पर हम वस्त्र परिधानसे सम्बन्ध रखने वाली बातोंका उल्लेख करेंगे।

जो स्त्री बालकको दूध पिला रही हो, उसे अपने कपड़े काफी ढीले रखने चाहिए। विशेषतया स्तनों पर पहनने वाले कपड़े अधिक ढीले होने चाहिए। प्रायः यह होता है, कि चोली इत्यादि कपड़ोंका दबाव पाकर स्तन एक प्रकारसे दुःखप्रद हो जाते हैं। इसलिए हम तो अपनी पाठिकाओंको यही उपदेश देंगे, कि चोली आदि स्तन पर पहनने वाले कपड़ोंको ढीला रखें और उनमें कसनेके लिए किसी प्रकार की पट्टियां आदि न रखें। स्तनोंके अग्र भागमें मलमलका एक कपड़ा रखना चाहिए और इसको बदलते रहना चाहिए। भीगा हुआ कपड़ा स्तनों पर न रहने पाये, इसलिए ज्योंही वह कपड़ा भीग जाय त्योंही उसे बदल देना चाहिए। दूध पिलाने वाली स्त्रीके पास एक वाटर प्रूफ (जिनमें पानी न छन सकता हो) वस्त्र भी होना चाहिए, जो वह कमरके नीचे भागमें पहिने रहा करे। इससे लाभ यह होगा, कि बालकके मल मूत्रसे उसका बचाव रहेगा।

भोजन—अभी अभी हम कह चुके हैं, कि स्त्रीको—दूध पिलानेवाली स्त्रीको अनेक बातोंमें सावधान और सचेत रहनेकी आवश्यता होती है। भोजन भी उन्हीं बातोंमेंसे एक है। इस सम्बन्धमें स्त्रीको बहुत सावधानी रखनी चाहिए। यह कहनेको आवश्यकता नहीं, कि वस्त्र इत्यादि को अपेक्षा भोजनका प्रभाव माता और बालक दोनोंपर बहुत अधिक पड़ता है। दूध पिलानेवाली स्त्रीको सादा भोजन करना चाहिए। उसको सावधान रहना चाहिए, कि उसका भोजन हलका और पौष्टिक हो। बहुत लोग यह विचार करते हैं, कि स्त्रीको दूध पिलाते समय अधिक और पौष्टिक भोजन करना चाहिए, क्योंकि उस समय उसे दो प्राणियोंकी रक्षा करनी होती है, किन्तु यह विचार बड़ा भ्रमपूर्ण है। इस बातका तो सदा ध्यान रखना चाहिए, कि किसी भी दशामें स्त्रीको–स्त्रीहीको क्या किसीको—भूखसे अधिक भोजन न खिलाना चाहिए। यदि ऐसा हुआ, कोई भूखसे अधिक खानेके लिए बाध्य किया गया, तो उसकी खैर न समझना चाहिए। अनेक प्रकारकी शिकायतें उससे पैदा हो सकती हैं। उससे मन्दाग्नि हो सकती है, हृदय दाह हो सकता है, बीमारी हो सकती है, कब्जियत हो सकती है और अन्य प्रकारकी आंतोंके सम्बन्धकी शिकायतें भी हो

सकती है। भूखसे अधिक भोजन करना हर समय हानि-कारक है। यदि स्त्रीको भूख न मालूम होती हो, तो उसे भोजन करनेके लिए विवश कदापि न करना चाहिए, क्योंकि उस अवस्थामें भोजन करना सिवा हानिके लाभ कुछ नहीं पहुंचा सकता। यदि स्त्रीको भूख लगती ही न हो, तो डाक्टरोंको दिखाकर उसकी औषधि करानी चाहिए; किन्तु भूल कर भी उसे भोजन करनेके लिए वाध्य न करना चाहिए।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको कौन कौनसे पदार्थ भोजनके लिए दिये जाने चाहिए इस सम्बन्ध में अधिक नहीं कहा जा सकता। कारण यह है कि समय, अवस्था, और प्रकृतिके अनुसार इनमें अन्तर हो सकता है। इसके लिए तो सबसे उचित रीति यह है, कि स्त्रियां अपने अपने यहांके सद्वैधोंकी सलाहसे भोजनके पदार्थ निश्चित करें, क्योंकि उसी स्थानके वैद्य वहांकी परिस्थितियाँ और स्त्रीकी दशाओं आदिका सबसे अच्छा विचार कर सकते हैं। यहांपर इस सम्बन्धमें केवल इतना कहा जा सकता है, कि भोजन हलका, सादा और पौष्टिक होना चाहिए। गरिष्ठ और बहुत भारी भोजन करनेसे स्वास्थ्यमें हानि पहुचती है, दूध खराब हो जाता है और फलतः बालकके स्वास्थ्यपर भी आघात होता है। कुछ

लोगोंका विचार हैं कि भोजनके पदार्थ निश्चित करनेकी आवश्यकता नहीं है—इस वातकी संभाल रखनेकी आवश्यकता नहीं कि स्त्री क्या भोजन करती है। जो कुछ स्त्रीको अच्छा लगे, फिर चाहे वह अस्वास्थ्यकर और खराव ही क्यों न हो, उसे वही पदार्थ भोजनके लिए देने चाहिए। किन्तु यदि हम अपने अनुभवों और प्रत्यक्ष प्रमाणोंपर विचार करते हैं, तो हमें मालूम होता है, कि यह विचार विलकुल थोथा है। हमें भोजनके सम्बन्धमें वहुत वड़ी सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। गायों भैंसोंका दूध शुद्ध और पवित्र होता है। उनमें किसी प्रकारकी गंध: या दुर्गन्ध नहीं होती, तथापि यदि उन्हें सेंगरी आदि ऐसी वस्तुवें दी जाती हैं जिनमें एक प्रकारकी गन्ध निकलती है, तो उनके दूधसे भी वैसी ही गन्ध निकलने लगती है। हमारा यह साधारण अनुभव है, कि वरसातके दिनोंमें जव गायें भैंसे हरी घास चरती हैं तव उनके दूधसे एक विशेष प्रकार की गन्ध निकलने लगती हैं। इससे यह स्पष्ट सिद्ध होता है, कि भोजनका प्रभाव दूधपर अवश्य पड़ता है। यही सिद्धान्त मनुष्योंके सम्बन्धमें भी ठीक उतरता है। इस वातको अच्छी तरह जान लेनेके वाद उक्त विचारकी—कि स्त्रीको जो कुछ वह चाहे वह भोजन करने देना चाहिए,

इस बातका विचार न करना चाहिए कि वह भोजन अच्छा है या बुरा, हलका है या भारी, स्वास्थ्यकर है या अस्वास्थ्य कर—निःसारता निःसन्देह प्रकट हो जाती है। स्त्रीको जुलाब आदि औषधियोंका सेवन तो कदापि न करना चाहिए। ऐसी औषधियाँ माताकी अपेक्षा बालकको अधिक उत्तेजित कर देती हैं।

कभी कभी फैशनकी मतवाली स्त्रियां अपना दूध न पिलाकर बालकके लिए धाय नौकर रख लेती हैं और उनका दूध पिलाती हैं। अधिकांशमें जो धायें सामने मिल गयीं वेही रख ली जाती हैं, किन्तु यदि किसीने बालकके प्रति अधिक प्रेम दिखाया, तो कोई अच्छी स्वस्थ धाय ढूँढ़ ली और उसे दूध पिलानेके लिए नियुक्त कर लिया। समझा यह जाता है, कि बस अब हमारा काम पूरा हो गया। किन्तु क्या वास्तवमें बात ऐसी ही है? क्या धाय रखनेसे माताका काम पूरा हो जायगा। क्या धायका दूध—स्वस्थ धायका ही सही—क्या स्वस्थ धायका दूध माताके दूधके बराबर गुणकारी होता है? सम्भव है कुछ लोग उत्तर दें हां, होता है, वे तो इससे भी अधिक आगे बढ़कर कह सकते हैं, कि उससे अधिक गुणकारी होता है, किन्तु हम दृढ़ता और साहसके साथ इसका विरोध करते हैं। हमारी यह

प्रबल धारणा है—धारणा ही नहीं हमारा यह प्रत्यक्ष अनुभव है और हमें अपने अनुभवपर पूर्ण विश्वास है, कि धाय कितनी ही स्वस्थ क्यों न हो, उसका दूध बालकके लिए माता के दूधके समान गुणकारी कदापि नहीं हो सकता। दूध पिलानेवाली धाय और माताकी आयुमें समता न होना, धायके और माताके बालककी आयुमें अन्तर होना, माताके शारीरिक गठन और धायके शारीरिक गठनका एकसा न होना, अपने विशेष बालकके योग्य ही माताओंके दुग्धका होना आदि ऐसी बातें हैं जो स्पष्टतया यह प्रमाणित करती हैं कि उधार ली गयी मातायें—धायें—वास्तविक माताओंके समान पोषक कदापि नहीं हो सकतीं। इसके अतिरिक्त धायोंके सम्बन्धमें यह नहीं जाना जा सकता कि वे सारा समय कैसे बिताती हैं, उनमें कौनसी आदतें हैं, वे क्या किया करती हैं। यदि उनकी इन सब बातोंको जाननेका प्रयत्न किया जाय, तो वे इस जांचको शायद बरदाश्त न करेंगी। इधर तो उनके बिगड़नेकी यह आशंका, उधर यदि धायें खराब हुई तो बालक का जीवन सत्यानाश हुआ। इस प्रकार बालक का पोषण करनेके लिये धायें रखना कदापि श्रेष्ठ नहीं हो सकता। माता माता है और धाय धाय।

प्रायः यह होता है, कि जो धाये दूध पिलानेके लिए रखी जाती हैं, उन्हें कुछ दिन पहिले ही बच्चा हुआ होता है। अब यदि धायका दूध माताके दूध की अपेक्षा कुछ दिन अधिक पुराना हुआ, तो बहुत सम्भव है, कि उसके दूधके सेवनसे बालकको मंदाग्नि होजाय। इससे बालकके स्वास्थ्य पर कितना अधिक प्रभाव पड़ सकता है, यह बात सरलतासे जानी जा सकती है। इधर माताका दूध ठीक उतने समय का होता है, जितने समयके दूधको बालक भलीभांति पचा सकता है। इससे बालककी आंतें और आमाशय आदि साफ नियमित रहता है। ज्यों ज्यों बालक वृद्धि पाता जाता है, त्यों त्यों दूधके गुणमें भी अन्तर आता जाता है। वह बालककी शारीरिक गठन और उसकी आवश्यकताओंके अनुकूल बनता जाता है। इससे बालककी उन्नतिमें सहायक होता है। इसलिये धायकी अपेक्षा माताका दूध श्रेयस्कर और गुणकारी होता है।

माताको, उस माताको, जो अपने बालकको दूध पिला रही हो, बहुत सावधान रहनेकी आवश्यकता है। भोजन पानके सम्बन्धकी सावधानी और भी अधिक वाञ्छनीय है। यदि माताएं भोजनके सम्बन्धमें असावधानी करेंगी तो उसका दुष्परिणाम बालकके सिर पड़ेगा। जो बालक

ऐसी माताका दूध पीता है, जिसका भोजन गरिष्ठ होता है और जो बड़ा भद्दा जीवन व्यतीत करती हैं, वह रोगका शिकार हुए विना नहीं वचता। ऐसे बालकको प्रायः चर्म की बीमारी होती है और बीमारी इतना भयंकर रूप धारण कर लेती है, कि उनका जीना कठिन हो जाता हैं। बाल-कके शरीरमें जलन सी पैदा हो जाती है, तथा अन्य प्रकारकी बीमारियां भी उत्पन्न हो सकती हैं। माताके भोज-नका बड़ा प्रभाव पड़ता है। इसलिए भोजनकी सावधानी रखना बड़ा आवश्यक कर्तव्य है। हमारे इस कथनके अर्थ का अनर्थ न हो जाय, इस विचारसे हम यहांपर कुछ स्पष्ट बातें और कह देना चाहते हैं। हम इस बातकी शिक्षा नहीं दे रहे, कि माताको एक साधारण पदार्थ भोजनके लिए चुन लेना चाहिए और वही पदार्थ रोज सेवन करना चाहिए। हमारी यह प्रार्थना कदापि नहीं है। माताएं अपनी रुचीके अनुसार भिन्न भिन्न पदार्थों का भोजन करें, रोज वे अपने भोजनको बदलती रहें, आज गरम रोटियां और दाल खांय, कल कढी भात जमावें, आज रूखी-सूखी खिचड़ी खाँय, कल शौकसे खीर उड़ावें, कभी दूध पियें कभी चाय, कभी सूखी मेवा खायं कभी हरे फल। अपनी रुचिके अनुसार इस प्रकार भोजन विभिन्नता करना बुरा नहीं है।

प्रत्युत हमारी धारणा तो यह है, कि इस प्रकारका भोजन करना हितकर होता है। हितकर केवल स्त्रीके लिये ही नहीं होता है, बालकके लिए भी। इसका लाभ माता और बालक दोनोंको समान रूपसे मिलता है। हम इस प्रकारके भोजनमें किसी प्रकारकी रुकावट नहीं डाल सकते। हमारा विरोध इस प्रकारके भोजनोंसे नहीं है। दूध पिलाने वाली माताके लिए हम केवल इतना ही चाहते हैं, कि वह गरिष्ट और भारी पदार्थोंका सेवन करना छोड़ दे। हम नहीं चाहेंगे कि वह हलुआ पूड़ी उड़ाती रहे, हम न सलाह देंगे कि दूध पिलाने वाली माता लड्डू, माठ आदि खाया करे, हमारी आपत्ति ऐसे समस्त भोजनों पर है, जो बालकके लिए स्वभावानुकूल न प्रतीत होते हों, हम उन तमाम वस्तुओंके सेवनका विरोध करते हैं, जो भारी हैं, गरिष्ट हैं, पाचक नहीं हैं, जो ऐसी हैं जिनसे बालकको कष्ट पहुंचता हो, जो ऐसी हों जिनसे स्वयं माताको कष्ट पहुंचता हो। ऐसी वस्तुओं का सेवन करना नितान्त वर्जित है। माताके लिए अनुभव द्वारा यह जान लेना कठिन नहीं है, कि कौनसा पदार्थ उसे स्वयं या उसके बालकको हानि पहुंचानेवाला होता है और कौनसा पदार्थ उनके लिए लाभप्रद है। इसी विचारके अनुसार भोजन सम्बन्धी सावधानी रखनी चाहिए। हमारा

मतलब ऊपर कहे गये वाक्योंमें यही था। हमारा कथन इतना व्यापक नहीं है, कि हम माताओंको किसी प्रकारके भोजनोंसे वञ्चित रखना चाहते हैं, हमारा कथन सीमित है। भोजनके सम्बन्धमें हम एक सीमा चाहते हैं। यह हमारी रुकावट है और इसीके अनुसार हम काम कराना भी चाहते हैं। हमारी यह रुकावट देखनेमें भले ही उद्दण्ड मालूम हो, किन्तु वह है आवश्यक; और हमारी दृढ़ धारणा है, कि उसका विचार साधारण बुद्धि और तर्कके साथ किया गया है वैसे ही नहीं। यदि इन बातोंका पूरा पूरा पालन किया गया तो हानिका भय बहुत कुछ कम हो जायगा।

कहीं कहीं पर :दूध पिलाने वाली माताके लिए मादक द्रव्योंके सेवनकी भी सलाह दी जाती है। जिन लोगोंमें शराब पीनेका रिवाज है, वे शराब देनेकी सिफारिश करते हैं। किन्तु अनुभवसे देखा गया है, कि इस प्रकारके पदार्थ कोई लाभ नहीं पहुंचाते। उलटा उनसे हानि ही होती है। दूध पिलानेवाली माताके लिए तो इन वस्तुओंका सेवन और भी निषिद्ध है। किन्तु एक बात और भी है। जो स्त्रियाँ प्रायः शराब पीनेकी आदी हों, जिनको उसका नशा हो, उनके लिए कोई कारण नहीं, कि वे दूध पिलाते समय शराब न पियें। वे चाहें तो उस अवस्थामें भी शराब पी

सकती हैं। किन्तु उस समय उनके शरावके सेवनसे कितना लाभ होगा यह नहीं कहा जा सकता। लोग—विशेषतः वे लोग जो नशेके आदी हो गये हैं, इससे बड़ा लाभ बताते हैं; किन्तु अनुभव उनकी इस धारणाका पोषक नहीं निकला। अनुभव यह है, कि इस प्रकारकी नशीली चीजोंके सेवनसे जो लाभ अनुमान किया जाता है, वह वास्तविक लाभकी अपेक्षा अधिक हो जाता है। अनुमान और वास्तविकतामें बड़ा अन्तर पड़ जाता है। उसके अनुमान करनेमें ही पक्षपात हो जाता है। माताके लिए गायके ताज़े दूधके समान अधिक पौष्टिक और बलवर्धक दूसरा कोई पदार्थ ही नहीं होता। जो स्त्रियाँ अन्य वस्तुओंके सेवनके झंझटोंमें पड़ कर दूधका गायके शुद्ध दूधका सेवन करती हैं, वे अन्य माताओंकी अपेक्षा अधिक पुष्ट होती हैं और अपने बालकके लिए अधिक लाभ पहुंचा सकती हैं।

दूध पिलानेवाली माताको प्यास अधिक लगती है। जब ऐसी दशा होती है, तब लोग इधर उधरकी औषधियाँ ढूँढते फिरते हैं। ऐसे अवसरों पर शौकीन और पाश्चात्य सभ्यताके प्रेमियोंका ध्यान विभिन्न मादक पदार्थोंकी ओर जाता है। वे शरावके सेवनका नुस्खा देते हैं। वे इसका सेवन बताकर निश्चिन्त हो बैठते हैं, किन्तु परिणाम क्या होता

है ? क्या इससे उनकी प्यास बुझ जाती है ? परिणाम उल्टा ही होता है। इससे प्यास बुझती नहीं, प्रत्युत वृद्धि पाती है। ऐसी अवस्थामें सबसे प्रधान वस्तु दूध है। शुद्ध, ताजा गायका दूध प्यास बुझानेके लिए जितना उपयोगी होता है, उतना उपयोगी और कोई पदार्थ नहीं होता। यदि स्त्रीकी इच्छा हो, तो चायका सेवन भी ऐसी अवस्थामें किया जा सकता है। किन्तु उसके सेवनमें एक बात स्मरण रखनी चाहिए, कि वह बहुत हलकी हो। अधिक चायका सेवन भी अनिष्ट होता है।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको मूर्च्छा और चक्कर आनेका भी डर रहता है। इस अवस्थामें भी कुछ लोग—वे लोग जो शराबको अमृत समझते हैं—शराबके सेवनका लम्बा चौड़ा उपदेश देते हैं। किन्तु वास्तवमें, ऐसी अवस्थामें, मादक द्रव्य और भी अधिक हानिकारक और रोग वर्धक होते हैं। जिन्हें इन रोगोंसे बचना हो, उन्हें सबसे पहिले मादक द्रव्यों-का सेवन बन्द करना चाहिए। इनसे रोगमें कमी कदापि नहीं आ सकती। होता यह है, कि जिस समय तक इन पदार्थोंका नशा रहता है, उस समय तक तो स्त्रीको लाभ मालूम होता है, किन्तु जब इनका नशा उतर जाता है, तब उनकी शक्तियां पहिलेकी अपेक्षा भी अधिक क्षीण हो जाती

हैं। जब स्त्रीको मूर्च्छा आदिकी शिकायत हो, तब ज़ंगलकी हवा खानेके लिए देहातोंकी ओर जाना, पैदल चलना, अपने मित्रोंसे गपसप लड़ाना, आनन्दसे, निश्चिन्त रहना आदि लाभकी बातें होती हैं। ऐसी अवस्थामें चायका सेवन भी लाभ दायक होता है।

स्त्रीका भोजन अच्छा और पौष्टिक होना चाहिए। रोटी दालका सेवन करना उसके लिए अच्छा होता है। जिस स्त्रीको चक्कर आते हों, जो मूर्च्छित हो जाती हों, उसको स्मरण रखना चाहिए, कि उसके लिए पौष्टिक पदार्थोंके सेवनकी आवश्यकता है, शराब आदि मादक द्रव्योंकी नहीं, जो क्षण भरके लिए तो उसकी शक्तियों को बढ़ा देते हैं, किन्तु क्षण भरके बाद और भी अधिक शक्ति विहीन कर देते हैं। असल बात तो यह है, कि चक्कर और मूर्च्छा आदिकी बीमारी पैदा ही होती हैं अधिक मादक द्रव्यो के सेवनके कारण; इसलिए ऐसी अवस्थामें मादक द्रव्यों-का सेवन करना नितान्त हानिकारक और अत्यन्त अनिष्ट होता है। वह एक ऐसे बनावटी मित्रके समान होता है जो क्षण भर आपके सामने आकर मीठी मीठी बातें सुनाकर आपको उत्साहित करता है और सामनेसे अलग होते ही आपही की जड़ काटनेमें लग जाता है। हमारी इन बातों

की ओर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है, क्योंकि मूर्च्छा और चक्कर आदिकी बिमारीमें शराब अथवा अन्य मादक द्रव्योंके सेवन करनेसे मृगी रोग तक हो गये हैं। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहाँ पर मृगी रोग केवल इसलिए हुआ, कि जिस समय मूर्च्छा और चक्कर आते थे, उस समय उन्हें मादक द्रव्योंका सेवन कराया गया। इसलिए ऐसे उपदेशोंसे, जिनमें इस प्रकारके पदार्थोंके सेवनकी शिक्षा दी जाती हो, सचेत रहना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन ज्यों ज्यों किया जाता है, त्यों त्यों उसकी अधिक आवश्यकता होती जाती है, त्यों ही त्यों उसके असरका समय घटता जाता है और त्यों ही त्यों अन्तमें अधिक शक्तिहीनता आती जाती है।

मादक द्रव्योंका सेवन करते रहनेसे एक मात्रा अधिक दिनों तक असर नहीं करती। कुछ दिनों बाद उसकी मात्रा बढ़ानी पड़ती है, तब उसका असर होता है। दूसरी ओर सदा एकही वस्तुका सेवन करनेसे उसका नशा अधिक समय तक नहीं रहता। इस प्रकार मादक द्रव्यका सेवन बहुत अधिक बढ़ जाता है और इससे और भी अधिक हानि पहुँचती है। शराब आदि मादक द्रव्य दूध पिलानेवाली स्त्रीके लिए हानिकारक होते हैं। उनके

लिए बड़ी सरलता पूर्वक यह कहा जा सकता है, कि वे माताके लिए घातक विष होते हैं और प्रकारान्तरसे बालकको भी बहुत हानि पहुंचाते हैं। जिस समय बालकको जलन हो रही हो, उस समय दूध पिलाने वाली स्त्रीको मादक द्रव्यों का सेवन कदापि न करना चाहिए। ऐसी अवस्थामें स्त्रियों को भोजनके सम्बन्धमें भी सावधान रहना चाहिये। उनके लिए दिनको साधारण रोटी दाल और रातको कुछ खीर आदिका भोजन अधिक हितकर हो सकता है।

स्वच्छ वायु और व्यायाम—बालकको दूध पिलानेवाली माताके लिये अनेक ध्यान देने योग्य बातोंमें एक बात स्वच्छ वायुके सेवन और व्यायामकी भी है। ऐसी माताके लिये स्वच्छ वायुका सेवन जितना अधिक लाभप्रद हो सकता है, उतना शायद और किसी बातका सेवन न होगा। यही दशा व्यायामकी भी है। व्यायाम और स्वच्छ वायु दोनों दूध पिलानेवाली माताके लिये अत्यन्त आवश्यक वस्तुयें हैं। इन वस्तुओंकी इस अवसर से अधिक उपयोगिता और कहीं भी न मिलेगी। इनका अभ्यास करना माता और बालक दोनोंके लिये एक अच्छी —शायद सबसे अच्छी—औषधि है। इसलिये जभी वायु मण्डल स्वच्छ हो, किसी प्रकारकी बुराई न हो, ऋतु

अनुकूल हो, तभी स्वच्छ वायुमें भ्रमण करनेके लिये बाहर निकल पड़ना चाहिये और आवश्यक व्यायाम करना चाहिए। माताको स्वच्छ और स्वास्थ्यकर दूध बनानेके लिये यह आवश्यक होता है, कि पर्याप्त व्यायाम करे और स्वच्छ वायुका सेवन करे। बिना ऐसा किए माता अपने दूधको अच्छा बनाही न सकेगी। यह बात तो बिलकुल सत्य और मानी हुई है, कि जिन वस्तुओंसे माताका स्वास्थ्य सुधरता है, उन वस्तुओंसे बालकको भी लाभ पहुंचता हैं। स्वास्थ्यके लिए जितना हितकर स्वच्छ वायुमें बाहर आकर व्यायाम करना होता हैं, उतना हितकर कोई पदार्थ नहीं होता। इसलिए माताओंको स्वच्छवायुमें बाहर आकर व्यायाम करना अत्यन्त लाभप्रद और आवश्यक होता है। किन्तु हम बड़े दुःख के साथ देखते हैं, कि देशकी अधिकांश माताएं इस बातका ध्यान नहीं करतीं। प्रायः यह होता है, कि जो माताएं दूध पिलाती हैं। वे घरके बाहर निकलती ही नहीं, यदि निकलती भी हैं तो बहुतकम, नहींके बराबर। वे :एक प्रकारकी स्थावर वस्तु सी हो जाती हैं। परिणाम यह होता है कि स्वयं वे और उनके बेचारे बालक प्रायः निर्बल, शक्ति हीन और रोगी होते हैं।

व्यायाम करना हितकर है, किन्तु वह ऐसी वस्तु है, कि

जिसके सम्बन्धमें पूर्ण सावधानीकी आवश्यकता है। व्यायाम जहां दूधको सुधारता है, वहां अतिव्यायाम दूधको विगाड़ भी देता है। इसलिए माताओंको चाहिए, कि वे अति न करें, पूर्ण सावधानीके साथ, आवश्यकताका अनुभव करते हुए व्यायाम करें और व्यायाम करनेके वाद तुरन्त ही वालकको दूध पिलाने न बैठ जांय। हम ऊपर लिख आये हैं, कि परिश्रम, व्यायाम आदि करनेके वाद तुरन्त ही अथवा ऐसे अवसरोंपर जब शरीरसे पसीना निकल रहा हो, वालकको दूध न पिलाना चाहिए। वही वात यहां भी समझनी चाहिए। व्यायामके सम्बन्धमें एक वात और भी ध्यान देनेकी है। व्यायाम स्थान, काल और पात्रके विचार सेही करना चाहिए। यदि व्यायाम करनेवाली माता निर्वल और शक्ति विहीन है, तो उसके लिए व्यायाम यही है कि वह धीरे धीरे टहलती रहें, यदि स्थान स्वच्छ और निर्मल नहीं है तो वहां जायही नहीं; यदि समय अनुकूल न रह गया हो; तो व्यायाम करना कोई लाभकी वात न होगी। यदि ऋतु ग्रीष्म हो और गरमी अधिक पड़ रही हो, तो पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारीपर हवा खाना अधिक अच्छा होता है। यदि सवारीका प्रवन्ध करना सम्भव न हो, तो वाहर निकलना ही न चाहिए। चाहिए यह, कि

अपने मकानके दरवाजे और खिड़कियां अच्छी तरह खोलकर अपने मकानके खुले कमरे मेंही इधर उधर टहल ले। सूर्यकी गरमी—धूपसे बचना दूध पिलानेवाली माताके लिये अधिक आवश्यक होता है। किन्तु यह बात अति ग्रीष्मके समयके लिएही लागू है। उसी समय पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारियों पर बैठ कर चलना अधिक अच्छा कहा जा सकता है। किन्तु दिनके किसी न किसी समय पैदल चलनेका अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिए। बहुतसी बातोंका विचार छोड़ कर पैदल चलनेका अभ्यास कर लेना अच्छा और श्रेयष्कर होता है। जहांतक स्वास्थ्यका सम्बन्ध है पैदल टहलनेके बराबर लाभप्रद और कोई वस्तु ही नहीं। उससे अनेक पीड़ायें जिनसे माता दुःखी हो रही हो, दूर हो सकती हैं। वह एक प्रकारकी सुन्दर औषधि है, जिसकी बराबरी बड़ी बड़ी वैधककी गोलियां और रसादि कभी नहीं कर सकते। आवश्यकता केवल इतनी है, कि उसका विधिवत् सेवन किया जाय और इस कार्यमें साधारण बुद्धि और तर्कसे काम लिया जाय।

स्वभाव—स्वभावमें भावातिरेक होना माताके दूधके लिये हानिकारक होता है। दूधके खराब होनेसे बालकपर भी प्रभाव पड़ता है। एकाएक प्रसन्न हो जाना, अथवा

एकाएक शोक मग्न हो जाना बालककी आँतोंको बिगाड़ देता है। इसलिये जिस स्त्रीके बालक हो, उसको अपना स्वभाव शान्त रखना चाहिये। जिस स्त्रीका स्वभाव शीतल, शान्त और सोम होता है वह अपने बालककी सबसे अच्छी पोषिका होती है। वह स्त्री बड़ी भाग्यवती होती है, जो दूध पिलानेके समय अन्य अवसरोंकी अपेक्षा अधिक सौम्य होती है। जब यह अवस्था होती है, जब स्त्री अपने स्वभावको संभाल लेती है और उसमें किसी प्रकारकी अच्छी या बुरी उत्तेजना नहीं आने देती, तब उसे एक विशेष प्रकारके सुख और प्रसन्नताका अनुभव होता है। प्रायः स्त्रियोंके लिये सबसे अधिक सुखका अवसर वह होता है, जब वे पहिले पहिल माता बनती हैं। माताके लिये संसारमें उतनी प्रिय कोई वस्तु नहीं होती, जितनी कि उसका एकलौता पुत्र। इसलिये माता अपने पुत्रको गोदमें लेकर दूध पिलानेमें एक अलौकिक सुखका अनुभव करती है। यही कारण है कि दूध पिलाते समय वह प्रायः शांत और सौम्य होती है। उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है, पेट साफ रहता है और किसी प्रकारका दोष नहीं होता।

शांत स्वभाव होनेसे स्वास्थ्यको बड़ा लाभ पहुँचता है। शांत और सौम्य स्वभाववाली माताओंको पेटकी कोई

शिकायत कभी नहीं होती ; उनका आमाशय, जो स्वास्थ्य की जड़ है, सर्वदा साफ और स्वच्छ रहता है। अमाशय शरीरके अन्दर वह पदार्थ है जिसके हाथमें स्वास्थ्यकी बाग डोर रहती है। पाश्चात्य कवि सम्राट शेक्सपियरने आमाशयका बड़ा सुन्दर वर्णन किया है। अपने एक नाटकमें वह आमाशयसेही कहलाता है "मित्र यह ठीक है, कि जो अन्न आप खाते हैं वह पहिले मुझे मिलता है। यह होना भी चाहिये। कारण यह है, कि मैं सारे शरीरका भाण्डार हूं। किन्तु आपको यह भी ध्यान रखना चाहिये, कि मैं आपके रक्त प्रवाहके साथ हृदय और मस्तिष्क तक उस अन्न को पहुँचाता हूं। छोटीसे छोटी नसें और दृढ़ नाड़ियाँ मुझीसे शक्ति पाती हैं। और यद्यपि यह ठीक है, कि आप लोग एकाएक यह नहीं जान सकते, कि मैं किसे क्या देता हूं तथापि मैं अपना हिसाब समझाये देता हूं। सुनिये। जो कुछ मुझे मिलता है उसका समस्त सार भाग शरीरके अन्य अन्य अवयव ले जाते हैं। उस मिली हुई रकमका निःसार सत्व ही मेरे लिए अवशेष रह जाता है।"

परिश्रम—बालकको दूध पिलानेवाली माताके लिए यथा शक्ति परिश्रम करनेकी भी आवश्यकता होती है। परिश्रम स्वास्थ्यके लिए कितना आवश्यक होता है, यह पहिलेही

बताया जा चुका है। इधर दूध पिलानेवाली माताको स्व-स्थ रहना आवश्यक होता हो है। इसलिए परिश्रमका करना, जो वास्तवमें स्वास्थ्य का कारण होता हैं जिसकी दूध पिलाने वाली माताको आवश्यकता होती है, बड़ाही हितकर और आवश्यक होता है। परिश्रम करनेके लिए हम सबसे अधिक इस बातपर जोर देंगे, कि स्त्रियां अपने घरोंका ठीक ठीक प्रबन्ध करें, गृह सम्बन्धी कामोंमें लगी रहें और नौकरोंपर ही निर्भर न रहकर छोटे बड़े सब कामों के लिए स्वावलम्बी बनें। इस प्रकार उनको शरीरिक परिश्रमका अवसर तो मिलही जायगा। साथ ही उनका मस्तिष्क भी एक कामकी ओर लगा रहेगा। परिणाम यह होगा कि उसको उत्तेजित होने और किसी प्रकारके आवेशमें आ जानेका अवसर ही न मिलेगा। जिस समय स्त्रीका मस्तिष्क और शरीर किसी हलके और उपयोगी काममें लगा होता है, उस समय उसे जितना सुख और जितना स्वास्थ्य लाभ होता है, उतना और किसी समय नहीं होता। वह उतनी सुन्दर कभी नहीं प्रतीत होती, जितनी सुन्दर कि उस समय प्रतीत होती है, जिस समय वह अपने गृह-कार्य में मग्न होती है। मिल्टनने एक स्थानपर कहा है कि "स्त्रियोंमें, गृह प्रबन्ध अच्छा रखनेका

अभ्यास करनेकी अपेक्षा प्रियतर और कुछ भी नहीं होता ;"

दूध पिलानेवाली स्त्रियोंके लिये परिश्रम करना आवश्यक होता है। इससे यह न समझ लेना चाहिये, कि स्त्रियोंकी सभा सोसाइटियोंका आयोजन कराना, लेक्चर झाड़ना आदिही परिश्रम है। दूध पिलानेवाली स्त्रियोंको तो इन बातोंसे कोई सरोकार ही न रखना चाहिये। उसका समय तो उसके बालकोंकी देखरेख और घरके अन्य आवश्यक कार्यों में ही बीतना चाहिये। जब वह इसके अनुसार कार्य करने लगेगी, तब उसे संसारके सबसे बड़े सुखका अनुभव होगा। प्रायः यह देखनेमें आता है, कि ग़रीब कुटुम्बकी मातायें अधिक अच्छी होती हैं। धनवालोंके पक्षकी माताओंमें यह बात नहीं पायी जाती। इसका क्या कारण है? इसका कारण केवल इतनाही है, कि ग़रीब माताओंका समय उद्योग और गृहकार्यमें बीतता है, धनवान मातायें आलस और सुस्तीमें समय बिताती हैं। धनवान माताओंके पास कोई काम तो होता नहीं। वे स्वयं काम करनेकी इच्छा नहीं करतीं। इससे उनका स्वास्थ्य खराब हो जाता है और इसका अन्तिम प्रभाव दूधपर पड़ता है। यहाँतक देखा गया है, कि जिन स्त्रियोंके पास कोई काम नहीं होता, जो

फैशनके नशेमेंही चूर रहती हैं और किसी प्रकारका काम करना अपने फैशनके विरुद्ध समझती हैं, उनके दूध बिलकुल ही नहीं होता, और उन्हें बालकको दूध पिलाने जैसे स्वर्गीय सुख और आनन्दसे वंचित रहकर धायका आश्रय ढूँढना पड़ता है। धायके लिए उन्हें न जाने कितना तो खर्च उठाना पड़ता है। धनवान स्त्रियां, बच्चेको अच्छा, स्वास्थ्यकर, पौष्टिक और जीवन प्रदायक दूध पिलानेवाली धायोंके लिए सब कुछ खर्च करनेको तैयार रहती हैं, किन्तु स्वयं वैसी दूधवाली बननेका कभी प्रयत्न नहीं करतीं। क्या कारण है, कि धनवान स्त्रियोंको प्रायः दूध पिलानेवाली धायों की आवश्यकता होती है? इसका प्रधान कारण यह है कि उनके पास कोई उद्योग नहीं होता। वे परिश्रम नहीं करतीं। और उन्हें दूध पिलानेवाली धायें मिलती कहांसे हैं? मिलती हैं—स्त्रियोंके उस समुदायसे जो ग़रीब होता है, जिसके पास कामकी कमी नहीं होती, जिन्हें अपनी रोटी कमानेके लिए सारा दिन कठिन परिश्रम करना पड़ता है। ऐसी स्त्रियां यद्यपि सांसारिक भलाइयोंमें ग़रीब होती हैं, तथापि स्वास्थ्यमें वे बड़ी धनवान होती हैं। किसी कविने बहुत अच्छे ढँगसे कहा है "ग़रीबोंका धन स्वास्थ्य है।" धनवान, खा खाकर पेट फुलानेवाली, और आलसी स्त्रियों

को यह बात ध्यान रखनी चाहिए। उन्हें अपने जीवनके इस ढंगको बदल देना चाहिए। अन्यथा दुष्परिणामोंके लिए तैयार रहना चाहिए। ग़रीब स्त्रियोंकी संतति स्वस्थ, हृष्टपुष्ट, हँसमुख और सुन्दर होती हैं और धनवानोंकी दशा क्या है ? उनकी संतति अस्वस्थ, दुबली पतली और पीली होती है। उनके लिए हर समय डाक्टरकी आवश्यकता बनी ही रहती है। उनके आसपास रहनेवाले स्त्री पुरुष उनकी ओरसे आशावान नहीं होते। उन्हें उस संततिके जीवनपर पूरा भरोसा तक नहीं होता। जीवन रक्षाके लिए उन्हें डाक्टरोंका सतत आश्रित रहना पड़ता हैं। उनका जीवित रहना एक कठिन लड़ाई हो जाती है, जिसमें लड़ते ही लड़ते उनका जीवन बीतता है। वैसे तो सबका जीवन एक युद्ध है और सबको आजन्म युद्ध करतेही बीतता है, किन्तु उन युद्धोंमें और जीवित रहनेके लिये युद्ध करनेमें बड़ा भारी अन्तर है। एक वीरोंका युद्ध है दूसरा नपुंसकोंका। अपने पुत्रोंको निकम्मा और संसारके लिये भार स्वरूप बननेसे बचानेके लिये माताको चाहिये, कि वह परिश्रमी और उद्योगी बने। उद्योग और परिश्रम नैसर्गिक वैद्य हैं। मानव समाजके सुखके लिये इसकी नितांत आवश्यकता है। इसके विपरीत आलस्य नाना प्रकारकी विपत्तियोंका कारण है।

यदि स्त्री चाहती हो, कि उसके पुत्र बलवान यशस्वी और प्रतिभावान हों तो उसे चाहिये, कि वह काममें लगी रहे। काम भी ऐसा, जो योग्य और उचित हो। काम दो प्रकारके उपयोगी होते हैं। एक तो व्यायामका काम और दूसरा गृहसम्बन्धी काम। स्त्रीको इन्हीं कामोंमें अपना अधिक समय बिताना चाहिये। यदि स्त्री चाहती हो, कि उसके बच्चे स्वस्थ हों, तो उसे इन कामोंको करते रहना चाहिये। बिना काम किये हुये स्वास्थ्य और बल-लाभ कदापि नहीं हो सकता। ईश्वरने निश्चित कर रखा है, कि मनुष्यका शरीर कामहीपर निर्भर है। यदि काममें लगा रहा, तो उसका शरीर भी स्वस्थ बना रहा और यदि आलस्य किया, तो उसका स्वास्थ्य भी गया। ईश्वर किसी व्यक्ति विशेषके साथ पक्षपात नहीं करता। उसने अपना जो निश्चय कर लिया है, उसी निश्चयके अनुसार वह काम करता रहेगा। स्त्री पुरुष सबके स्वास्थ्यके लिये उद्योग और परिश्रम आवश्यक हैं और कोई भी इस नियमका उल्लङ्घन करके स्वस्थ नहीं रह सकता। इसलिये सबको काममें लगा रहना चाहिये। काममें लगे रहनेके लिये विवश होना बड़े भाग्यकी बात है। यदि हम काम नहीं करते, तो हमें उसका दण्ड भोगना पड़ता है। हम

अपनी उस अवहेलना और उपेक्षाका परिणाम अस्वस्थ और दुखी होकर भोगते हैं। स्वास्थ्य और सुख हमसे दूर हो जाता है। काम करना हर प्रकारके दुःख और शोक की रामबाण औषधि है। सच्चा काम, जिसको समाप्त कर डालनेकी हमारी इच्छा होती है, मानव जीवनका एक आशीर्वाद है। वह माता, जो असावधान और आलसी होती है, जो दिवसका अधिकांश समय या तो आराम कुरसीमें बैठे बैठे बिताती है या चारपायीपर पड़े पड़े—ऐसे कमरेमें चारपायी तोड़ा करती है जहाँ किसी प्रकार वायुका एक झकोरा भी नही आ सकता, बालकको दूध पिलानेकी कोई योग्यता नहीं रखती। वह असाहसी होती है, उसे मन्दाग्नि हो जाती है, और वह दुबली हो जाती है। उसके नाममात्र-कोही दूध होता है, वह निःशक्त और अस्वस्थ हो जाती है और उसे कुसमयमेंही काल कवलित होना पड़ता है। इस लिए जो माता दूध पिलाती हो, उसके लिये स्वच्छ वायु और व्यायाम अनिवार्य हैं। उसके लिये यह आवश्यक होता है, कि वह स्वच्छ वायुका सेवन करे और काममें लगी रहे।

स्तन और पीड़ायें—माताके लिये यह आवश्यक होता है, कि अपने कुचोंके अग्रभाग की पूरी सँभाल रखे।

दूध पिलानेवाली माताके लिये तो इस सावधानीकी और भी अधिक आवश्यकता होती है। कुचाग्र भागका अच्छा रहना माताके आराम और बालकको भलाईके लिये नितांत आवश्यक होता है। इसलिये उनकी काफी सँभाल रखनी चाहिए। प्रायः यह होता है, कि स्त्रियाँ शौकके मारे कड़े वस्त्र पहिनती हैं जिनसे कुचाग्र भागमें दबाव पड़ता है और वे अन्दरकी ओर दबने लगते हैं। इससे बड़ी हानि होती है। इस प्रकर अन्दर दबनेसे कुचाग्रभाग कड़ा हो जाता है और इससे परिणाममें दुःख होता है। इसके अतिरिक्त एक बड़ी भारी हानि यह भी होती है, कि जिस स्त्रीके कुचाग्र भाग इस प्रकार कड़े और दुःख दायी हो जाते हैं वह स्त्री बालकको दूध पिलानेके योग्य नहीं रहती और उसी समय उसको अपनी भूल—मूर्खताका पूरा दण्ड मिलता है। उसे मातृत्वका वह सुख नसीब नहीं होता, जो माता को अपने बालकको दूध पिलानेमें मिलता है। अपने बालक को दूध पिलानेके सुखसे वंचित रहनेके लिए उसे बाध्य होना पड़ता है और अपने इस सर्वोत्तम अधिकारको किरायेकी धायोंके हाथ बेंच डालनेके लिये उसे विवश होना पड़ता है।

जो स्त्रियाँ अंगिया आदि कड़े कपड़े नहीं पहिनतीं

उनके कुचाग्रभाग अच्छे और स्तन काफी उन्नत होते हैं। इस प्रकारकी मातायें बालकोंके लिये अधिक अच्छी पौष्टिकायें बन सकती हैं। इस बातमें तनिक भी सन्देह नहीं कि अंगिया आदि कड़े कपड़ोंका दबाव स्तनोंको बड़ी हानि पहुचाता हैं। उससे स्तनोंका वह भाग जिसमें दूध जमा होता है—नष्ट हो जाता है, कुचाग्र भाग अन्दर दब जाता है अथवा मसल जाता है। इस प्रकार केवल अंगिया आदि कड़े वस्त्र पहिननेसे प्रकृतिके स्वच्छन्द नियमोंमें हस्तक्षेप होता है। प्रकृतिके कार्योंमें हस्तक्षेप करना कितना हानिकर, कितना अनिष्ट, और कितना भयावह होता है, यह हम ऊपर बतला आये हैं। यहाँपर उसके दोहरानेकी आवश्यकता नहीं। हम यहाँपर केवल इतना ही कहेंगे, कि प्रकृतिके स्वतंत्र नियमोंमें किसी प्रकारका हस्तक्षेप कदापि न करना चाहिए। उन स्त्रियोंसे, जिनकी लड़कियाँ काफी सयानी हैं, हम विशेष आग्रहके साथ अनुरोध करेंगे, कि वे उन्हें कड़े वस्त्र भूल कर भी न पहनायें। हमारे देशमें विशेषतया देहातोंमें यह नियम इस विचारसे बड़ाही अच्छा और लाभप्रद होता है। और यह भी कौन कह सकता है, कि यह नियम इन्हीं लाभोंके विचारसे न बनाया गया होगा। जो हो, इसमें सन्देह नहीं, कि यह नियम है अनुकरणीय। किन्तु

इसमें भी एक दोष आने लगा है। यद्यपि प्रचलित प्रथाके विरुद्ध कन्यायें चांगिया आदि वस्त्रोंका परिधान नहीं कर सकतीं तथापि वे अन्य वस्त्र, जो अन्यथा ढीले होते हैं कड़े बनवाती हैं। इन वस्त्रोंसे उतनी हानि तो नहीं होती, किन्तु कुछ न कुछ हानि अवश्य होती है। इसलिये कन्याओंको कड़े वस्त्र पहनना बिलकुल छोड़ देना चाहिये। स्तनोंको बढ़नेका स्वच्छन्दता पूर्वक अवसर मिलना चाहिये।

यदि अज्ञान तथा भूलसे कड़े कपड़े पहिने गये हों और कुचाग्र भाग अन्दर दब गये हों—स्तनोंको बढ़नेका अवकाश न मिला हो—तो गर्भावस्थासे उसका उपाय करना चाहिए। अन्यथा यह दशा आगे चलकर अधिक दुखदायी होगी। गर्भावस्थामें ही, कुचाग्र भागको, बाहरकी ओर खींचते रहना चाहिए। कभी कभी स्तनोंका अग्र भाग इतना छोटा होता है, कि बालक उसको पकड़ तक नहीं सकता। उस समय बड़ी कठिनता होती है। किन्तु ऐसे अवसरोंमें यह आवश्यक होता है, कि दूध निकालनेके यंत्र द्वारा माताका दूध निकाल कर बालकको पिलाया जाय। यदि इनमेंसे कोई युक्ति सफल न हुई, तो अंतिम परिणाम यह होता है, कि बालकका दूध छूट जाता है। एक बात याद रखनी चाहिए, कि जब कुचाग्रभाग बाहर निकल आया हो, तब फिर

स्तनोंको छोड़ देना चाहिए। बालकको बराबर दूध पिलाते रहनेसे—उसके मुँहमें स्तनोंको डाले ही रहनेसे कुचाग्र भाग फट जाता है। दूध पीनेके जो निश्चित समय ऊपर दिये गये हैं, उनका पूरा पूरा पालन करना चाहिए। कुचाग्र भागके फट जानेके और भी कारण होते हैं। वे कारण ये हैं :-(१) बालकको अत्यधिक समय तक दूध पिलाते रहना (२) छाले पड़ जाना। इसके लिए साक्षात् स्तनों पर कोई उपचार करनेकी अपेक्षा बालकके मुँहके द्वारा उपाय करना अधिक लाभ प्रद होता है। (३) सफाईकी कमी। स्तनोंकी सफाई पर विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए और उन्हें बड़ी सावधानीके साथ अकसर भीगे कपड़ेसे धोते रहना चाहिए। स्तनोंके अग्र भागका फट जाना कभी कभी इतना दुःखदायी हो जाता है, कि जब तक वह अच्छा नहीं हो जाता, तब तक बालकको दूध पिलाना तक कठिन हो जाता है।

जैसा कि ऊपर कह आये हैं, स्तनोंकी सफाई पर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है। दूध पिलानेके पहिले और बाद स्तनोंको भीगे हुए मुलायम कपड़ेसे धो डालना चाहिए। इससे बहुत कुछ लाभ होता है। यदि कुचाग्र भाग साफ रखा जायगा, तो उसके फट जानेकी आशंका

नहीं रहेगी। दूध पीनेके बाद बालकके मुंहको भी भीगे हुए कपड़ेसे पोंछ देना चाहिये। बालकको उस स्तनका दूध न पिलाना चाहिये, जिसका अग्र भाग फट गया हो वरन् उसे दूसरी ओरका दूध पिलाना चाहिये जिसका अग्र भाग साफ और स्वस्थ हो। जब फटे हुए स्तनका अग्र भाग भर आवे, तब दो तीन दिनके बाद, उस स्तनका दूध भी बालकको फिर पिलाया जा सकता है। जब तक जख्म भर न आवे, तब तक फटे हुए स्तनका दूध यंत्रसे निकाल लेना चाहिये। ऐसे स्तनका दूध पिलानेके पहिले खूब अच्छी तरह साफ करके धो डालना चाहिये। यदि इस प्रकारका कोई काम न किया जायगा अथवा किये जाने पर भी सफलता न मिलेगी, तो बालकका दूध छूट जायगा।

कभी कभी ऐसा हो जाता है, कि फट जानेके कारण स्तनका अग्र भाग अधिक क्लेशप्रद हो जाता है। उसमें बेवाइयां सी चली जाती हैं। इस प्रकारकी बेवाइयां यद्यपि अग्र भागमें हर स्थान पर जा सकती हैं, तथापि वे अधिकांश में उस स्थान पर जाती हैं जहां अग्र भाग स्तनोंसे जुड़ता है। ऐसी स्थितिमें अधिकांशमें यह कहा जाता है, कि बच्चेने काट लिया है। बहुत सी बुद्धि उजागर धायें इस बातका प्रमाण तक पेश करने लगती हैं। इसके लिये यही

उपाय करना चाहिये, जो ऊपर बताया जा चुका है। स्तनों के अग्र भागके क्लेशावह होनेका एक कारण यह भी है, कि दूध पीनेके बाद स्तन वैसे ही भीगे हुये डाल रखे जाते हैं। इसलिये यह आवश्यक है, कि बालकके दूध पी चुकनेके बाद तुरन्त ही स्तन पोंछ डाले जायं और उन्हें सदा सूखे हुये ही रखा जाय। जब कुचाग्र भाग अधिक फट जाते हैं, तब दूध पिलाते हुये माताको बड़ी पीड़ा होती है। ऐसी अवस्थामें चाहिये, कि दूध पिलाते समय स्तनोंके ऊपर रबड़ लगा ले, जो इसी कामके लिये विशेष रूपसे बनायी जाती है। किन्तु ज़रा जरासी बातके लिये रबड़का लगाना ठीक नहीं है। यदि स्तनोंमें अधिक पीड़ा न होती हो, तो रबड़का प्रयोग कदापि न करना चाहिये। कभी कभी ऐसी स्थिति भी आ जाती है, जब रबड़का प्रयोग किये बिना माताका अपने बालकको दूध पिलाना असम्भव हो जाता है, ऐसी ही अवस्थामें और उस समय भी जब अग्र भाग अधिक अन्दर दबा सा हो, रबड़का प्रयोग आवश्यक हो जाता है।

दूध पिलाने वाली माताओंको कभी कभी यह शिकायत होती है, कि उनका दूध निरन्तर गिरता रहता है। इससे वे सदा भीगी हुई और बड़ा असुविधामें रहती हैं। ऐसी अवस्थामें उन्हें केवल यह करना चाहिये, कि स्तनों पर फला-

लैन या मलमलका कपड़ा डाले रहें और जब जब वह भीग जाय, तब तब उसको हटाकर दूसरा सूखा हुआ कपड़ा डालती रहें। भीगा हुआ कपड़ा स्तनों पर न रखना चाहिये।

दूध पिलाने वाली माताको एक बात और ध्यानमें रखनी चाहिये। जब वह दूध पिलानेके लिये तैयार हो, तब उसे देख लेना चाहिये कि उसके स्तनोंमें दूध आगया है। यह स्तनको दबानेसे मालूम किया जा सकता है। यदि दूध न हो, तो जब तक दूध इकट्ठा न हो जाय तब तक प्रतीक्षा करनी चाहिये। यदि बिना प्रतीक्षा किये और स्तनोंमें दूध न होने पर भी बालकको स्तनोंसे लगाया जायगा, तो वह माता और पुत्र दोनोंके लिये हानिप्रद होगा। यदि ऐसी स्थिति आ जाय, कि स्तनोंमें दूध तो हो, किन्तु बालक पीता न हो तो तुरन्त डाक्टरों या वैद्योंको इसकी सूचना देना चाहिये। उस समय यह आशंका रहती है, कि कहीं बालककी ज़बान बन्द न हो गयी हो। डाक्टर इस बातकी जाँच करेगा। यदि वास्तवमें ऐसी कोई बात निकली, तो डाक्टर कुछ क्रियायें करके उसे ठीक कर देगा। यदि स्तन भरे हुये हों और कुछ कुछ पीड़ा कर रहे हों, तो उन्हें यूडीकलोन (कोलोन वाटर) से मल देना चाहिये। कुछ धायें अपने हाथ ही से मल देती हैं। इस प्रकारका मलना लाभ नहीं

पहुंचाता। इससे हानि होती है। अच्छा उपाय यह है, कि हथेली पर यूडो कलोनको लेकर उसको स्तनों पर मलना चाहिये। यह ध्यान रखना चाहिये, कि मलते समय पूरी हथेली स्तनों पर रहे। जब स्तन अच्छी तरहसे मले जा चुके हों, तब उनको एक बड़े मलमलके रूमालसे धीरेसे बांध देना चाहिये। बाँधना इस प्रकार चाहिये, कि दोनों स्तनोंमें एक एक रूमाल लगाकर रूमालोंको कंधे के ऊपर ले जाकर बाँधा जाय, जिससे रूमाल एक प्रकारकी थैलीसी बन जायं जिनमें स्तन थमें रहें। उनके लटके रहनेसे जो कष्ट होता है, वह रूमालों द्वारा उनके थामे जानेसे दूर हो जायगा। यदि स्तनोंमें बहुत अधिक पीड़ा हो रही हो, तो गरम पानी से धो डालनेसे शांत हो सकती है।

कभी कभी विशेषतः प्रथम प्रसवके समय और पहिले: महीनेमें स्त्रियोंके स्तन खराब हो जाते हैं। इस दुःखको दूर रखनेके लिये पहिले ही से सावधानी की आवश्यकता होती है। स्तनोंके खराब हो जानेका कारण यह है, कि जिस समय दूध पिलाया जाता है, उस समय मातायें अपने स्तन ढँक लेनेकी परवाह नहीं करतीं। दूध पिलाते समय स्तनों को काफी गरम रखनेकी बड़ी आवश्यकता होती है। इस-लिये जब दूध पिलाया जाय तब चाहिये, कि माता अपने

स्तनों और कंधों पर कोई गरम ऊनी वस्त्र डाले रहें। कुचाग्र भागके फट: जानेसे भी स्तन खराब हो जाते हैं। होता यह है, कि जब स्तन फट जाते हैं, तब उनकी पीड़ाके भयसे स्त्री बालकको पिलाती नहीं है, वह बालकको दूसरे ही स्तनसे दूध पिलाती रहती है। परिणाम यह होता है कि फटा हुआ स्तन, दूध अधिक होनेसे, तन जाता है, और उसका उपाय न होनेसे सूज जाता है और अन्तमें खराब हो जाता है। यह जाननेके भी चिह्न हैं, कि स्तन खराब होने जा रहे हैं। स्तनकी खराबियाँ दो प्रकारकी होती हैं। एक तो बहुत ध्यान देने योग्य और दूसरी साधारण। अधिक भयावह खराबी वह है, जिसमें स्तनकी गाँठ जिसमें दूध रहता है स्तनोंके साथ जुड़ जाती है। दूसरी खराबी जो साधारण होती है वह वह है, जिसमें अन्य अनावश्यक भाग स्तनोंसे जुड़ जाता है। ऐसी अवस्थामें गरम पुलटिस आदि बाँधना लाभदायक होता है। दूसरी साधारण अवस्थामें माता बालकको दूध पिलाती रह सकती है। क्योंकि दूधके एकत्रित होनेका स्थान अबाधित रहता है। किन्तु विशेष भयानक दशामें कदापि दूध न पिलाना चाहिए। दूसरे स्तनसे जिसमें कोई खराबी न पैदा हुई हो उस दशामें भी दूध पिलाया जा सकता है। स्तनकी

खराबीकी एक बड़ी ही भयंकर अवस्था होती है। उस अवस्थामें स्तनकी खराबियोंके साथ साथ कम्पन होने लगता है। इस कम्पनके बाद ही स्तनोंमें भयंकर पीड़ा पैदा होती है। उस समय स्तन बहुत बढ़ जाते हैं, गरम हो जाते हैं और अधिक दुःखप्रद हो जाते हैं। खराब स्तनोंका दूध या तो कम हो जाता है, या बिलकुल बन्द हो जाता है। यदि ऐसी दशामें भी बालक उस स्तनमें लगाया जाता है, तो माताको बड़ा कष्ट होता है। उस समय उसे ज्वरांश रहता है, वह बीमार पड़ जाती है। उसमें निर्बलता आ जाती है, भूख मारी जाती है और उसे प्यास सताने लगती है। इसलिये ज्यों ही कम्पन हो, त्यों ही डाक्टरोंको बुलाना चाहिये। सम्भव है, कि वह उस समय इस दुःखको रोकनेका उपाय कर सके। यदि कम्पनके होनेके बादसे बारह घण्टे बीत जायंगे, तो स्तनोंकी खराबीका एकदम बन्द कर देना असम्भव हो जायगा। हाँ, उस समय भी उतनी देर नहीं हो जाती, इसलिये यह सम्भव है कि यदि अच्छा उपाय किया गया तो दुःख कम पड़ जाय। हम अधिकांशमें सुना करते हैं, कि अनेक गरीब स्त्रियोंके स्तन खराब हो जाते हैं, उनमें दर्जनों छेद हो जाते हैं। इसका कारण यह है, कि उन बेचारियोंको डाक्टरोंकी सहायता

प्राप्त नहीं होती। इसलिये हम तो अपनी पाठिकाओं-को यही उपदेश देंगे, कि ऐसी अवस्थाओंमें तुरन्त ही डाक्टरकी सहायता प्राप्त करनेका प्रयत्न करें। इससे केवल इतना ही न होगा, कि वर्तमान दुःखसे छुटकारा मिल जायगा, प्रत्युत स्तनोंका आयोजन भी अबाधित रूपसे बना रहेगा।

जब दूध पिलानेवाली माताको मूर्च्छा सी आने लगे, तब उसे पलंगपर लेट रहना चाहिये और कुछ पौष्टिक पदार्थोंका सेवन करना चाहिये। ऐसी अवस्थाओंमें थोड़ी सी चाय या थोड़ा सा दूध पी लेना अधिक लाभप्रद होता है। ब्राण्डी तथा अन्य मादक द्रव्योंके सेवनका हम कदापि समर्थन न करेंगे; क्योंकि इन वस्तुओंसे यद्यपि कुछ समयके लिये लाभ मालूम होता है, किन्तु इनका नशा उतर जानेके बाद फिर पहलेसे अधिक सुस्ती आती है। इतना ही नहीं, इन वस्तुओंके बार बार सेवनसे आदत पड़ जाती है जो अत्यन्त दुःखप्रद और हानिकारक होती है। कभी कभी मातायें इसलिये मूर्च्छित हो जाती हैं, कि वे अपने बच्चोंको अत्यधिक दूध पिलाती रहती हैं—उनको निरन्तर स्तनोंसे लगाये ही रहती हैं। जब तक इस प्रकारकी टेव न छोड़ी जायगी, तबतक दुःख होना अनिवार्य है।

दूध पिलानेवाली माताओंको जुलाब आदि रेचक औषधियोंके सेवनमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। तीव्र रेचक औषधियां तो इस समय बहुत ही अधिक अनुचित होती है। उनसे माताओंको तो दुःख होता ही है, बालकको भी कष्ट उठाना पड़ता हैं। यदि यह आवश्यक हो गया हो, कि जुलाब दिया जाय, तो कोई बहुत हलका जैसे अण्डी-का तेल आदि जुलाब देना चाहिये। यन्त्र द्वारा साबुनके पानीसे आँतें साफ करानेका उपाय ऐसे अवसरोंपर सबसे अधिक अच्छा होता है। इससे माता अथवा बच्चा किसी की पाचन-शक्तिमें किसी प्रकारका आक्षेप नहीं होता। जितनी कम औषधियाँ माता खायगी, उतना ही अधिक लाभदायक होगा। अण्डीका तेल तक, जो बहुत हलका जुलाब है, जब अधिक सेवन किया जाय तब, हानिकारक होता है; उसके नियमित रूपसे सेवन करते रहनेसे आँतों पर यह प्रभाव पड़ता है, कि बिना उसके सेवन फिर आँतें ठीक ही नहीं होतीं। ऐसी अवस्थामें यंत्र द्वारा आँतोंका साफ करना ही श्रेष्ठ होता है। उससे किसी प्रकारकी बाधा नहीं पड़ती। न जठराग्नि पर कोई प्रभाव पड़ता है, न माताको कोई कष्ट होता है और न बच्चेको और आँते अच्छी तरह साफ हो जाती हैं। यदि स्त्रीको कब्जियतकी

शिकायत रहती हो, तो उसे गेहूं की रोटीके बदले यवकी रोटियां खानी चाहिए। ऐसा करनेमें अधिकांशमें उसको जुलाव लेनेकी आवश्यकता न रह जायगी। यदि यवकी रोटियां राब अथवा गुड़ आदिके साथ खायी जायं तो और भी अधिक लाभ हो सकता है। सूखे हुए बेरोंको उबाल कर खानेसे भी बड़ा लाभ हो सकता है। उबालनेकी रीति यह है, कि एक मिट्टीकी हंडियामें थोड़ेसे सूखे हुए बेर डाल कर उसमें काफी पानी भर दे और फिर धीमी धीमी आंच पर चढ़ाकर उन्हें दो तीन घण्टे तक उबलने दे। इसके बाद निकाल ले। इस प्रकार उबाले हुए १२ या १५ बेर प्रातःकाल सेवन करनेसे बड़ा लाभ होता है। इसके अतिरिक्त सूखे हुए अंजीर आदिके सेवनसे भी लाभ होता है। कभी कभी तो विना किसी औषधिके केवल सूखे अंजीरोंसे ही लाभ हुआ है। रात्रिके समय गुड़की लपसी खानेसे भी जुलावकी ;आवश्यकता दूर हो सकती है। प्रातःकाल उठकर गिलास भर पानी पी लेनेसे भी लाभ होता है। जिन लोगोंको चाय पीनेकी आदत हो, वे यदि चायके स्थान पर काफी पिया करें और उसमें भी गुड़ डालकर, तो बहुत लाभ होता है। गुड़ मिली हुई काफी एक जुलावकी औषधिका सा काम देती हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रीको भिन्न

भिन्न प्रकारके भोजन करने चाहिए और मांस रहित भोजन करनेकी ओर विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिए। मांस खानेसे मन्दाग्नि बढ़ती है। फल विशेषतया सूखे हुए अंजीर, काफी, अन्य प्रकारके फल मूल, आदि पदार्थ आंतोंको नियमित रखते हैं। यद्यपि यह ठीक है, कि दूध पिलानेवाली माताको निरामिष और सुपक भोजन करना चाहिए तथापि चनेकी दाल, बड़े, आदि ऐसे पदार्थ कदापि न खाने चाहिए, जिनसे बालकके आमाशयके बिगड़नेकी आशंका हो। हम एक बार फिर अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि भोजन पानमें संयम और नियम बनाकर वे जुलाब आदिकी औषधियोंके सेवनसे बचें, क्योंकि औषधियोंका अधिक सेवन करनेसे माता और बालक दोनोंको कष्ट होता है। यदि औषधि सेवनकी आदत पड़ जाती है, तो बिना उसके सेवन किये पेट ठीक भी नहीं होता। और सदा औषधियोंका सेवन करते रहना एक बड़ा भारी दुःख है। यदि दूध पिलाते समय माताय नियमित व्यायाम करती रहें और स्वच्छ वायुका सेवन करती रहें, अपने गृह कार्यमें बराबर लगी रहें, प्रातः काल उठकर एक गिलास ठंढा पानी पी लिया करें, गेहूं की रोटियोंके स्थान पर यवकी रोटियां खाया करें, चायके स्थान पर काफी और शकरके स्थान पर गुड़का सेवन किया करें,

एकही प्रकारका न भोजन करके भिन्न प्रकारके भोजन किया करें, फल मूलादिका विशेष सेवन करें, ठंढे जलसे स्नान किया करें, कुछ दिनों तक कब्जियत रहने पर भी औषधियों के सेवनसे भला रहें और दवाइयाँ खाते खाते उसकी दासिनी न वन जायं। सारांश यह कि यदि वे उल्लिखित सादे और उपयोगी उपायोंसे, जो सभीके लिए सुख साध्य हैं, काम लें, तो उन्हें मन्दाग्निकी वीमारी न होगी। किन्तु फिर भी आंतोंको उचित और स्वस्थ दशामें रखनेके लिए समय और कष्टकी आवश्यकता है। किन्तु यह कष्ट उठावे कौन? यहां तो दो गोलियां उठायी और जमा दीं। न कोई कष्ट होता है और न समय लगता है। यदि एक वार लाभ न हुआ, दुवारा जमा दिया। कोई कष्टकी वात ही नहीं। स्थायी लाभकी ओर देखनेको फुरसत ही किसे होती है, और फिर स्थायी लाभके लिये इतना कष्ट कौन उठावे? और कौन उतना समय लगावे। यहाँ तो आलस्य भगवानकी इतनी अधिक कृपा हो गयी है, कि उठना वैठना कठिन है। स्थायी लाभ हो चाहे न हो, किन्तु गोलियाँ छोड़कर प्राकृतिक उपाय करनेकी तकलीफ गवारा नहीं की जा सकती! कितने दुःखकी वात है।

दूधका छुटना—कहीं कहीं यह कहावत है, कि माता

को अपना पुत्र नौ महीने पेटमें रखना चाहिये और नौ महीने तक उसे दूध पिलाना चाहिए। कहावतका प्रथम अंश तो ठीक है ही, दूसरा अंश भी ठीक ही सिद्ध हुआ है। यदि नौ महीनेके पहिले दूध छुड़ा दिया जायगा, तो उसे वह शक्ति नहीं आती, जो अन्यथा आती और यदि नौ महिनेके बाद भी दूधका पिलाया जाना जारी ही रहा, तो बालक ढीला ढाला, निःशक्त और कमज़ोर होगा। तो फिर बालकको दूध पिलाना कबसे बन्द कर देना चाहिए? इसका उत्तर बहुत कुछ बालकके बल और माताके स्वास्थ्य पर निर्भर रहता है। साधारणतया ६ महीनेका समय उचित समय होता है, जब बालकका दूध पिलाना छुड़ाया जा सकता है। यदि माता दुर्बल हो, तो छः महीनेमें ही बालकका दूध पिलाना छुड़ा देना चाहिये और यदि बालक निर्बल हो अथवा उसे किसी प्रकारकी पीड़ा हो, तो उसे एक साल तक दूध पिलाते रहना चाहिए। किन्तु इस अवधिके बाद यदि दूध पिलाया जायगा, तो उस दूधसे बालकको लाभ होनेकी अपेक्षा हानि ही अधिक होगी। इससे बालकको लाभ तो होगा ही नहीं, माताका स्वास्थ्य भी खराब होगा। जो बालक १२ महीनेके बाद तक दूध पीता रहता है वह प्रायः ढीला ढाला, निर्बल, अस्वस्थ और रोगी हो जाता

है, और माताको भी हिस्टीरिया आदिकी बीमारी हो जाती है।

इस स्थान पर यह बतला देना भी आवश्यक समझ पड़ता है, कि दूध छुड़ाते समय किस ढंगसे काम लेना चाहिये। दूध एक बारगी न छुड़ा देना चाहिये, किन्तु धीरे धीरे छुड़ाना चाहिये। धीरे धीरे दूध कम करते जाना और अन्य वस्तुओंका व्यवहार बढ़ाते जाना—यही क्रम रखना चाहिये। अन्तमें यहाँ तक करना चाहिये, कि केवल रातमें दूध पिला दिया करें और नहीं। जब यह स्थिति आ जाय, तब कुछ दिनोंके लिये या तो बालकको कहीं बाहर भेज देना चाहिये या स्वयं ही माको बाहर चला जाना चाहिये। यदि इन दोनों बातोंमें कोई भी सम्भव न हो, तो बालकको किसी उत्तरदायी व्यक्तिके साथ दूसरे कमरेमें सुलाना चाहिये। किन्तु ऐसा काम अनुत्तरदायी बालिकाओं अथवा अन्य छोटे बालकोंको कदापि न सौंपना चाहिये। बालकको रखनेवाला कोई उत्तरदायी व्यक्ति ही होना चाहिये।

दुध सुखवानेके लिये डाक्टरोंकी बेलाडोना नामक औषधिका लेप बहुत लाभ दायक होता है। लेप करनेकी रीति यह है, कि एक स्वच्छ कपड़ेमें बेलाडोनाका लेप करे। कपड़ा स्तनों पर ढकने भरको उसी आकारका कटा हुआ

होना चाहिये। बीचमें कुचाग्र भागको बाहर रखनेके लिये एक छिद्र होना चाहिये। अच्छा हो, यदि लेप डाक्टरसे कराया जाय। लेप करके स्तनोंको पट्टी आदिसे कस कर बाँध देना चाहिये। यदि एक बार बालकका दूध छुड़ा दिया, तो फिर कभी स्तनोंका दूध न निकालना चाहिये। क्योंकि ऐसा करनेसे दूध बराबर एकत्रित होता रहेगा और बढ़ता रहेगा। यदि स्तनोंमें दूध अधिक आता हो और उसके न निकलनेसे कुछ तकलीफ होती हो, तो माताको चाहिये कि वह तकलीफ उठावे और स्तनोंके साथ कोई छेड़खानी न करे। उसे धीरतापूर्वक प्रतीक्षा करनी चाहिये। इससे वह देखेगी, कि उसका दूध धीरे धीरे कम हो जायगा और अन्तमें लुप्त हो जायगा। यदि दूध छुड़ानेके अवसरपर भी किसी कृत्रिम उपाय द्वारा स्तनोंसे दूधका निकालना जारी रखा गया, तो स्तनोंके खराब हो जानेका भय होता है, और यदि दूध न निकाला गया और थोड़ीसी तकलीफ सह ली गयी, तो इस प्रकारका कोई भय नहीं होता। माताको इन बातोंकी महत्ता समझनी चाहिए। इससे अनेक कष्ट और विपत्तियां बच सकती हैं। यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए, कि बालकका दूध छुड़ाने पर एक ही दो दिनमें स्तनोंसे दूध लुप्त नहीं

हो जाता। दूधको लुप्त होते होते सप्ताह और कभी कभी महीने बीत जाते हैं। उसका इतने समय तक रहना कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जिससे किसी प्रकारका भय किया जाय अथवा जिसको औषधिके लिए आतुर हुआ जाय। दूध छुड़ाते समय माताको मिताहार करना चाहिए और पेय पदार्थोंका सेवन भी कम कर देना चाहिए। कभी कभी दूध छुड़ानेवाली माताको हलका जुलाव देनेकी भी आवश्यकता पड़ती है।

कब बालकको दूध पिलाना छुड़ाना चाहिए इसके लिये कुछ चिन्ह निश्चित किये गये है। जिस समय स्त्रीके कानोंमें एक विशेष प्रकारका स्वर सा सुनाई देने लगे, आंखोंकी रोशनी कम पड़जाय, आँखोंमें पीड़ा रहने लगे, प्रायः शिर फड़कता हो वा निर्बलता आगयी हो, कम्पन होने लगा हो, भूख कम पड़ गयी हो, शरीरकी मज्जा जाती रही हो, हृदय धड़कता रहता हो, थकावट मालूम होती हो, मंदाग्नि हो, आमाशय खराब हो गया हो, कमजोरी आगयी हो और कूल्होंमें निरन्तर पीड़ा रहती हो, चेहरा पीला पड़ गया हो, श्वास जल्दी जल्दी चलने लगा हो और पैरकी टेउनी (घुंडियाँ) कुछ सूझ गयी हों, उस समय दूध छुड़ा देना चाहिए। इन लक्षणोंसे यह न समझ लेना चाहिये कि जितनी

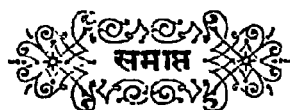
माताएं दूध पिलाती हैं, उन सबके सम्बन्धमें इस प्रकारकी सब बातें होती हैं। किन्तु यदि ऊपर लिखे हुए लक्षणोंमें तीन चार लक्षण भी दिखायी पड़ें, तो इस सूचनासे लाभ उठाना चाहिए और दूध पिलाना बन्दकर देना चाहिए। यह याद रखना चाहिये, कि यदि इस सूचना से लाभ न उठाया गया और इनकी अवहेलना की गयी, तो बड़ा भयंकर परिणाम होगा, जिसमें माता और बालक दोनोंको हानि उठानी पड़ेगी। इससे माताका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और पौष्टिक दूध न होनेके कारण बालक भी दुर्बल और निःशक्त हो जाता है। नौ महीने तक दूध पिलानेके बाद माताको पुनः मासिक धर्म होने लगता है। यह भी दूध छुड़ा देनेकी एक सूचना है। ऐसा होतेही तुरन्त दूध छुड़ा देना चाहिये। क्योंकि मासिक धर्म प्रारम्भ होतेही दूध मात्रा और गुणमें कम होने लगेगा और फलतः बालक दुर्बल और अशक्त हो जायगा और इस दूधका रोज रोजका पिलाया जाना बालकको लाभकी अपेक्षा कहीं अधिक हानि पहुँचायेगा। ऐसे अनेक उदाहरण मिले हैं, जहाँ नौ महीनेतक दूध पीनेवाले बालकोंकी अपेक्षा १२ महीनातक दूध पीनेवाले बालक अधिक कमजोर देखे गये हैं। एक अवसर ऐसा भी आता है, जब ऊपर लिखे हुए

लक्षणोंमेंसे एक भी लक्षण दिखायी नहीं देता, स्त्री पूर्ण स्वस्थ होती है, फिर भी वह दूध पिलानेमें असमर्थ होती है। ऐसी स्त्रियोंके स्तन बहुत छोटे होते हैं और उनमें दूध भी कम होता है। उस अवस्थामें भी यदि वे दूध पिलानेकी चेष्टा करती हैं तो स्तनोंमें असह्य पीड़ा होने लगती है। यदि स्त्री इन सूचनाओंकी भी अवहेलना करे और दूध पिलाती ही रहे, तो इससे स्तनोंके खराब हो जानेका भय होता है।

स्तनोंके अग्रभागका फट जाना भी कभी कभी दूध छुड़ा देनेकी सूचना होता है। जब स्तनोंके अग्रभाग, उपाय होते हुए भी, फटते ही रहें, तो समझना चाहिए कि वह इस बातकी सूचना है कि दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए। स्तनोंके अग्रभागका फटना और इस प्रकार पीड़ा होना प्रायः दुर्बल स्त्रियोंको ही होते हैं। और निश्चित रूपसे इस बातकी चेतावनी देते हैं, कि बालकको दूध पिलाना छोड़ना चाहिए। यदि इस अवस्थामें बालक इतना छोटा हो, कि दूध छुड़ाने योग्य न हो, तो उनके लिये एक ऐसी धाय रख लेनी चाहिये, जो उसे दूध पिलाया करे। यदि इन नियमोंका पालन किया जायगा, तो अस्वास्थ्यका भय न रहेगा।

यदि माताके राजयक्ष्माके लक्षण दिखलायी पड़ते हों, थूकके साथ खून गिरने लगा हो, शारीरिक गठन कमजोर

हो गयी हो, सन्धियोंमें पीड़ा होने लगी हो, तो तुरन्त ही बालकको दूध पिलाना छोड़ देना चाहिये, किन्तु बालकको भोजन पहुँचानेका अन्य उपाय करना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है, कि माता एक बालकको दूध पिलाती रहती है और दूसरा पेटमें होता है। यह बड़ीही बुरी बात है। इससे केवल माताका स्वास्थ्य ही खराब नहीं होता, इससे गर्भपात हो जाता है, और गर्भस्थित बालकको भो बड़ा गहरा आघात पहुँचता है। शरीर इस प्रकार दुर्बल चौर निःशक्त हो जाता है, कि जिससे छुटकारा पाना असम्भव हो आता है।

अंतमें हम आशा करते हैं, कि हमारी यह छोटीसी पुस्तिका ईश्वरके आशीर्वादसे, हमारी पाठिकाओंके लिये उनके नारी जीवन भरकी सहचरी सिद्ध होगी और उनके स्वास्थसे सम्बन्ध रखनेवाली बातोंमें मौन किन्तु विश्वास-पात्र मंत्रीका काम करेगी। हम हृदयसे विश्वास करते हैं, कि हमारी पाठिकायें इसके पढ़नेमें उतनाही सुख अनुभव करेंगी जितना हमने इसके लिखनेमें किया है।

प्रत्येक गृहस्थके घरमें आदर पाने योग्य

दाम्पत्य-ग्रन्थावलीकी
अपूर्व पुस्तकें ।

दाम्पत्य-विज्ञान ।

दाम्पत्य-विज्ञान ज़िन्दगीको सुखमय बनाने वाली एक अद्भुत वस्तु है । विवाहित स्त्री पुरुषके सम्मिलित जीवनके गुप्त रहस्यों-को इसमें अच्छी तरह खोल दिया गया है । किस तरह विवाह कर लेने पर भी मनुष्य ज़िन्दगीका पूरा पूरा मज़ा उठा सकता है, किस तरह स्त्रीके साथ रहने पर भी यौवनको बराबर स्थायी रख सकता है, किस तरह गर्भ होना रोक कर मनुष्य संसारका आनन्द लूट सकता है, स्त्री पुरुषके सम्मिलित जीवनमें कैसे कैसे रहस्य भरे हैं—सभी बातें इसमें दे दी गयी हैं और सभी रहस्य खुलासा समझा दिये गये हैं । सभी जीवनको अपूर्व आनन्द प्राप्त करना सिखाने वाले हैं । लगातार कन्याएँ, दीन हीन दुर्बल अल्पायु सन्तानका उत्पन्न होना, अति-विहार होनेके कारण इन्द्रियोंका शिथिल हो जाना—प्रभृति बातें रोक कर मन-चाही सन्तानी उत्पन्न करनेकी विधि इसमें बतायी गयी है ।

समूची पुस्तक गुप्त भावसे भरी है। कुल चौदह अध्याय है। (१) किशोरावस्था और यौवन, (२) ब्रह्मचर्य (३) हस्त मैथुन (४) वीर्य-स्राव (५) विवाह, (६) शयनगृह (७) प्रेमोपचार (८) सहवास किंवा गर्भाधान (९) सहवास करने वालों की अवस्था (१०) ऋतुकाल (११) सहवासका समय (१२) अतिविहार (१३) वंशवृद्धि (१४) उत्तम सन्तान—प्रत्येक अध्यायमें विवाहकी इच्छा रखनेवाले और विवाहित स्त्री पुरुषोंके जानने योग्य सैकड़ों बातें लिखी हैं। इस पुस्तकको एक बार पढ़नेसे आपका दुःखी जीवन सुखी हो जायगा और इस मृत्युलोक में रहने पर भी स्वर्गका सुख भोगने लगेंगे। मूल्य सुन्दर रेशमी जिल्द बँधी पुस्तकका २)

देखिये इस पुस्तकके सम्बन्ध सुप्रसिद्ध पत्र पत्रिकायें और विद्वान लोग क्या कहते हैं:—

(१)

लेखकने बड़ी शिष्ट और सुबोध भाषामें अपने लेख्य विषयका प्रति पादन किया है। यह पुस्तक नवयुवकोंके—उन नवयुवकोंके लिये जो वयः सन्धिमें पदार्पण कर चुके हैं, जिनमें नैतिक दृढ़ता, विचार परिपकता नहीं आई और जो मानव-कमजोरियोंके सरल शिकार बन रहे हैं—बड़ी उपयोगी होगी। पुस्तकमें दाम्पत्य-विज्ञान सम्बन्धी प्रायः सब बातें आ गई हैं। सन्तान-वृद्धि-निग्रहकी बात भी पुस्तकमें है। वैसे यह साहित्य कई अंशोंमें आपत्ति-जनक होता हैं, किन्तु यहां ऐसी सुन्दरता और खूबीके साथ है, कि उससे हानि

होनेकी संभावना नहीं। छोटे बड़े सब पढ़ सकते हैं। आवश्यकतानुसार प्राच्य और पाश्चात्य विद्वानोंके मतोंका भी अच्छा निरूपण किया गया है।"

(२)

यह पुस्तक विवाहित और विवाहेच्छुक स्त्री-पुरुषोंके लिये लिखी गयी है। सम्प्रति भारतवासियोंका दाम्पत्य-जीवन बड़ा ही दुःखमय और विश्रृङ्खलित हो रहा है। सर्वत्र बाल विवाहकी प्रथा प्रचलित है। इसके फल स्वरूप स्वल्प कालमें ही अनेक सन्तानोंसे घर भर जाता है, किन्तु विवाहकी उचित अवस्था और सहवासके प्राकृतिक नियम आदिका ज्ञान न होनेके कारण जो सन्तान उत्पन्न होती हैं, वह चिररोगिनी, अल्पायु, निस्तेज दीनहीन और अकर्मण्य होती है। इस पुस्तकमें इन्हीं सब बातोंपर विचार किया गया है। विषय बहुत बड़ा और गहन होनेपर भी लेखकने आवश्यक बातें बतलानेमें किसी प्रकारकी कसर नहीं रक्खी। पुस्तकको शिष्ट भाषामें लिखनेको जो चेष्टा की गई है, वह सर्वथा सराहनीय है।"

—'मतवाला' ता० २० दिसम्बर १९२४

(३)

"हम समझते हैं, कि हिन्दी भाषामें इस प्रकारका व्यवस्थित सर्वाङ्ग सुन्दर और सम्पूर्ण प्रयास यह पहला ही है। पुस्तककी भाषा, लेखनशैली और उसमें अंकित किये हुए विचार बहुत ही रोचक और हितावह हैं। दम्पत्ति शास्त्रकी अनेक पुस्तकोंको

पढ़कर तथा प्रस्तुत शास्त्रकी कितनी ही अनुभव गम्य बातोंका प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर लेखकने हाथमें लेखनी ली हो—ऐसा पुस्तकके कुछ पन्ने पढ़नेपर भास होता है। जैसा अंतरंग है वैसा ही बहिरंग है। उत्तम एण्टिक कागज, सुन्दर छपाई और उससे भी बढ़िया बाइण्डिङ्ग तथा जिल्द पर पुस्तक व उसके लेखकका स्वर्णाक्षरोंमें अंकित नाम—यह सब देख, पुस्तक हाथमें लेकर देखनेकी इच्छा हो आती है। लेखन और प्रकाशन का श्रम एवम् अर्थव्यय देखते हुए पुस्तकका दो रुपया मूल्य भी उचित प्रतीत होता है।"

—'रसज्ञ-रंजन' (गुजराती साप्ताहिक) ता० २८-३-२५

(४)

"हर्षका विषय है कि दिन प्रतिदिन हिन्दी साहित्यकी श्रीवृद्धि हो रही है और लगभग सभी विषयों पर उत्तमोत्तम और उपयोगी पुस्तकें निकलने लग गई हैं। कामशास्त्र और दाम्पत्य-विज्ञान जैसे महत्वपूर्ण और उपयोगी विषयकी पुस्तकें हिन्दी साहित्यमें अभी नहीं बराबर थीं, परन्तु मिश्रजीने प्रस्तुत पुस्तक लिखकर किसी हद्‌तक इस अभावकी पूर्ति की है। इस पुस्तकमें किशोरावस्था और यौवन, ब्रह्मचर्य, विवाह, गर्भाधान, ऋतुकाल, वंशवृद्धि और उत्तम सन्तान आदि विषयों पर बहुत ही उत्तम रीतिसे प्रकाश डाला गया है। भाषा इसकी खूब ही सरल एवम् सुबोध है। यह पुस्तक प्रत्येक नरनारीको अवश्य पढ़ना चाहिये, क्योंकि गृहस्थीको सुखमय बनानेके लिये दाम्पत्य-विज्ञानका जानना परम

(४)

आवश्यक है। इसकी रेशमी और सुनहली जिल्द पुस्तककी शोभा को और भी बढ़ा देती है। कागज और सफ़ाई भी बढ़िया है। पुस्तक हर प्रकारसे अपनाने योग्य है।"

—'आर्य जगत्' ता० ३ अप्रैल १९२५.

(५)

यह पुस्तक दाम्पत्य-ग्रन्थावलीका प्रथम पुष्प है। इसमें किशोरावस्था, यौवन, ब्रह्मचर्य, हस्त मैथुन, वीर्यस्राव विवाह, शयनगृह, प्रेमोपचार, गर्भाधान, उत्तम सन्तान इत्यादि नामक विषय दिये गये हैं। पुस्तक बहुत अच्छे ढँगसे लिखी गई है। नवयुवकों तथा नवयुवतियोंके लिये बड़ी उपयोगी हैं। पुस्तककी विशेषता यह है, कि प्रत्येक विषय पर इस प्रकार लिखा गया है, कि अश्लीलताकी झलक तक नहीं आने पाई है।" —हिन्दी मनोरञ्जन, मार्च १९२५

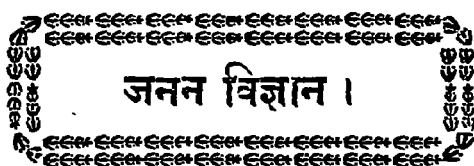
(६)

"यह ग्रन्थ कुमार कुमारियों तथा विवाहित स्त्री पुरुषोंके लिये बड़ी उपयोगी हैं। आजकल भारतमें झूठी शरमके कारण लोग अपनी सन्तान और शिष्योंको उनके गुप्तेन्द्रियों सम्बन्धी ज्ञान तथा उपदेशसे जो अनभिज्ञ रखते हैं, वह बड़ा भारी पाप करते हैं। इस पुस्तकके प्रचारसे युवक मण्डलको एक सच्चे विज्ञानी पिता या गुरुके समान हितकारी उपदेशक मिलेगा। हम चाहते हैं, कि प्रत्येक विद्यार्थी तथा उसके माता पिता इस पुस्तकको अवश्य पढ़े"

—आत्माराम अमृतसरी ('विज्ञापक' दिसम्बर १९२४)

(७)

"आपका दाम्पत्य विज्ञान वेशक एक लाभदायक पुस्तक है। मैं यह खुले दिलसे कह सकता हूँ, कि इसकी एक प्रति प्रत्येक व्यक्तिको रखना चाहिये। मैं अपने लिये तो इसे "Key to success in life" ही सकझता हूँ। इसका जितना ही प्रचार होगा उतना ही संसारका उपकार होगा।" —वेदनारायण प्रसाद, लास्टुडेण्ट बाढ़-पटना।

जनन विज्ञान।

चालीस चित्रोंसे सुशोभित यह पुस्तक घर घरकी शोभा बढ़ाने की एक अद्भुत सामग्री है। आजकल स्त्रियाँ अकालमें ही काल के गालमें चली जाती है। वे दुबली पतली, निस्तेज, और अल्पायु होती हैं। हजारों लाखोंका जीवन तो प्रसूति गृह—सौरी घरमें ही नष्ट हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? क्या स्त्रियोंका जीवन सुधर नहीं सकता है। उन्हें कालके गालसे बचाया नहीं जा सकता है—अवश्य बचाया जा सकता है और वे ही उपाय इसमें बताये गये हैं। इसमें विवाहकी आवश्यकता, विवाह सम्बन्ध, सन्तान समस्या, वंध्यत्व और नपुंसकत्व, वंन्ध्यत्वसे बचनेका उपाय, नपुंसकता और उसके कारण, मनचाही सन्तान, गर्भ संचार—पुरुषका वीर्य, गर्भ कब रहता है—गर्भ लक्षण, गर्भ-वृद्धि, गर्भ-

पात, गर्भ-रक्षा, गर्भ परीक्षा, गर्भावस्थाके रोग, गर्भिणीका शारीरिक स्वास्थ्य, गर्भिणीका मानसिक स्वास्थ्य, गर्भकाल, प्रसूति-गृह प्रसव—प्रसवकी भिन्न भिन्न अवस्थाएं, जोड़-बच्चे, सन्तान पालन. मनुष्यका शैशवकाल प्रभृति स्त्रियोंसे सम्बन्ध रखने वाले, जननसे सम्बन्ध रखने वाले,—सभी विषय दे दिये गये हैं। ऊपर लिखे प्रत्येक विषयको इस तरहसे समझाया गया है, इतनी बातें एक एक अध्यायमें बतायी गयी हैं, स्त्रियोंके सम्बन्धकी कोई बात बाकी नहीं रह जाती। एक इसी पुस्तकके सहारे आप हजारों स्त्रियोंको कालके गालसे बचा सकते हैं। वैद्य, डाक्टर, दाई और लेडी डाक्टरोंको पैसे न देकर स्वयं ही उसका काम कर ले सकते हैं। हिन्दी संसारमें इस जोड़की दूसरी पुस्तक नहीं है। हम तो डंकेकी चोट कह सकते हैं, कि यदि आप अपनी गृहस्थीमें सदा आनन्दका फव्वारा छूटता देखना चाहते हों, सदा नीरोग, बलिष्ठ, उन्नत सन्तानका खिला हुआ चेहरा देखना चाहते हों, अपनी हृदय देवीको सदा प्रफुल्ल देखकर मनमें आनन्द भोग करना और गृहस्थीका पूरा पूरा सुख लूटना चाहते हों तो इसे पढ़िये। ऐसी उत्तम बहुत ही दलदार लगभग ४०० पृष्ठोंकी पुस्तकका मूल्य ३)

स्थायी ग्राहक बनिये ।

हमारी दाम्पत्य-ग्रन्थावली अपने ढँगकी निराली और बेजोड़ ग्रन्थावली है। दाम्पत्य-जीवन और काम-विज्ञानकी बातें अब तक किसीने इस प्रकार सुव्यवस्थित और रुचिर रूपमें हिन्दी-भाषा-भाषियोंके सम्मुख रखनेकी चेष्टा नहीं की। इस ग्रन्थावलीमें दाम्पत्य-विज्ञान, जनन-विज्ञान और नारी-विज्ञान यह तीन पुस्तकें—प्रकाशित हो चुकी हैं। इस ग्रन्थावलीका उद्देश्य बतलानेके लिये यही तीन पुस्तकें पर्य्याप्त हैं। हमने दाम्पत्य-जीवनके प्रत्येक अंग पर इसी प्रकारकी पुस्तकें लिखवाकर प्रकाशित करना स्थिर किया है। परन्तु यह कार्य सुचारु रूपसे चलानेके लिये हमें उदारहृदय पाठकोंकी सहायता और सहानुभूति की आवश्यकता है। हम चाहते हैं कि अधिक नहीं तो कमसे कम वे इस ग्रन्थमालाके स्थायी ग्राहक ही बनकर हमें उत्साहित करें। जो सज्जन आठ आने नकद या आठ आनेके टिकट भेजकर इस ग्रन्थमालाके स्थायी ग्राहक बनेंगे, उनके हम अतीव कृतज्ञ होंगे। स्थायी ग्राहकोंको इस ग्रन्थावलीकी सभी पुस्तकें पौने मूल्यमें मिल सकेंगी। वे जब चाहें तब इस ग्रन्थावलीकी चाहे जितनी पुस्तकें इसी मूल्यमें मँगा सकेंगे। शर्त केवल यह है कि भविष्यमें प्रकाशित होनेवाली पुस्तकोंकी कमसे कम एक प्रति उन्हें अवश्य लेनी होगी। इस समय इस ग्रन्थावलीकी चार पुस्तकें छप रही हैं—(१) कामविज्ञान (२) मनचाही सन्तान और (३) सन्तान-पालन। यदि यह परमोपयोगी पुस्तकें आप सबसे पहले पढ़ना चाहते हों तो आजही स्थायी गाहकोंमें नाम लिखाइये।

"सरस्वती सदन"

सोल एजेण्ट—पाठक एण्ड कम्पनी

७२ बी घोष स्ट्री[illegible]